

2023年9月吉日

## 健保だより 87

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

季節の変わり目などに発症しやすい「**带状疱疹**」。ひと昔まえは夏に増えると言われてきました。近年では高齢化の進展とともに患者数が増加しており、1年を通して気をつけたい病気となっています。

### 体に潜むウイルスは歳をとるほど活発に

子供がかかることの多い水ぼうそう（水痘）は、「水痘・带状疱疹ウイルス」によって引き起こされる感染症です。水ぼうそうにかかると、症状が治まった後もウイルスは体内の神経節という場所に潜伏しつづけます。

それから数十年を経て、加齢などで免疫機能が低下すると、ウイルスが再び活性化し带状疱疹を発症します。日本人の約9割がこのウイルスに感染しており、50歳代から患者数が急増して70歳代でピークを迎えます。**80歳までにおよそ3人に1人が発症する**といわれています。

带状疱疹は体のどの部位でも起こりえますが、胸部や背中が多く見られ、その大半が体の片側のみに発症します。はじめは皮膚にピリピリやチクチクとした痛みを感じ、それから数日ほどで赤いポツポツとした皮疹や水ぶくれが現れ、神経に沿って帯状に広がります。痛みには個人差はありますが、夜も寝られないほど強く感じる場合もあります。

さらに重症化して神経が傷ついてしまうと、3ヶ月～年単位で痛みが続く、带状疱疹後遺症痛に移行することもあります。この後遺症は**50歳以上の約2割でみられ、年齢が高いほどリスクは高まります**。

### 大切なのは早期発見・早期治療、それからワクチン

带状疱疹で何より重要なのは、早期発見・早期治療です。発症の直後は**あせもや虫刺され、痛みの部位に貼った湿布によるかぶれなどと勘違いされ、治療が遅れてしまう**ことも多いようです。痛みを伴う気になる発疹があれば带状疱疹を疑い、早めに医療機関を受診してください。きちんと治療すれば水ぶくれは2週間程度でかさぶたとなり、回復するにつれ痛みも治まることが多いです。

带状疱疹を予防するには、ストレスや疲れをためないなど、**日頃からの健康管理で免疫機能を落とさないことが大切です**。特に高齢者や、糖尿病、慢性呼吸器疾患や膠原病などの合併症がある場合は、**ワクチンによる予防接種が効果的です**。発症を完全に抑えることはできませんが、発症しても重症化を防ぎ後遺症の予防につながります。50歳以降ではワクチン接種が認められており、推奨されています。

\* ワクチンには生ワクチンと不活性化ワクチンの2種類があり、摂取回数や費用などが異なります。持病によっては生ワクチンを受けられない場合があります。必ず主治医と相談のうえ摂取をご検討ください。

以上  
参考文献：いきいきライフ