

## 疲れた時には要注意！？

年末年始と忙しい日々を過ごしておられた方も多いのではないのでしょうか。そのような疲れがたまりやすいときに注意してほしい病気があります。

今回は『帯状ほうしん』に関するお話です。

### ◆帯状ほうしんについて

帯状ほうしんは、多くの方が子どものときにかかる水ぼうそうのウイルス(水とう・帯状ほうしんウイルス)によって起こる病気です。このウイルスは、水ぼうそうが治った後も身体の神経節と呼ばれる部分に潜んでいて、免疫力が低下したときに活動を再開し、帯状ほうしんを引き起こします。

以前は高齢者に多い病気でしたが、最近では若い年代にも増えているといわれています。

### ◆症状と経過

帯状ほうしんになると、神経の流れに沿った帯状の赤いはん点や水ぶくれといった皮膚の症状とともに痛みが起こります。

#### 【経過】

- ① 皮膚にチクチクするような痛みやかゆみなどが現れます。帯状ほうしんは胸やお腹、背中に起こることが多いですが、顔や手足など全身いずれの場所でも発症します。
- ② 痛みを感じた場所にブツブツとした赤いはん点ができ、水ぶくれとなって帯状に広がります。
- ③ 水ぶくれが“かさぶた”となり、皮膚の症状はおさまります。ほとんどの場合、皮膚の症状が消えるとともに痛みも無くなります。

このような症状は身体の左右どちらか片側だけに起こり、1度に2ヶ所以上の場所に現れることはほとんどありません。痛みが起こり始めてから“かさぶた”が治るまでは約3週間から1ヶ月程度かかります。

～痛みが消えない?!～

炎症が強く神経が傷ついた場合は、皮膚の症状が消えても痛みが消えずに、痛みが慢性的に続く「帯状ほうしん後神経痛」に移行することがあります。

### ◆原因と予防

帯状ほうしんは、身体の免疫力が低下することで起こります。免疫力が低下する原因には、過労や大きなストレス、ケガ、病気などがあります。無理をしないで栄養と睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけて免疫力の低下を防ぐことが大切です。

### ◆治療

ウイルスの増殖を抑制する「抗ウイルス薬」と、痛みを和らげる「消炎鎮痛薬」が代表的な治療方法です。尚、帯状ほうしんの痛みは、冷やすとかえって強くなるため、なるべく温めるようにします。

早期に治療を行うことは症状の悪化を防ぎ、皮膚や神経のダメージを軽くすることに繋がります。「帯状ほうしんかも？」と思ったら、できるだけ早く皮膚科を受診して、治療を始めるようにしましょう。

### ◆最後に

免疫力が低下した状態は、帯状ほうしんの他にも病気や体調不良などを引き起こしてしまうこともあります。忙しい日々の中でもしっかり休息をとり、疲れをためないようにしていきましょう。

以上