



心・体・暮らしに寄り添う クリニック 名古屋ちくさヒルズ通信 NO.38

これって 帯状疱疹かな？ ポイントは3日以内の受診

2024年4月号

昨年2月号(N024号)でも取り上げた話題ですが、まだまだ全国的ワクチン接種率が低いようです。帯状疱疹は罹ったら大変、痛みに悩んだり症状が長く続いたり、後遺症に悩まされたりと。

今、どこの医療機関に向いても、必ず待合室や診察室近辺に掲示されているポスターはこの帯状疱疹の予防接種案内です。この病気は比較的高齢者に多く発生すると言われていましたが、昨今では若年層にも増加傾向がみられます。

帯状疱疹は、水ぼうそうと同じウイルスで起こる皮膚の病気の一つです。体の左右どちらかの神経に沿って痛みを感じたり、赤い発疹と水膨れが帯状に多数できてしまいます。

80歳までに3人に一人が発症すると言われていました。

自覚症状としては、初期段階では片頭痛や五十肩などと間違いやすい症状が起こりますが、その後皮膚の痛みや違和感、かゆみなどが出てきます。その症状が続けて現れると、ピリピリとした刺すような痛みになり、夜も眠れないほどの激しい痛みになることもあります。

また合併症としては、皮膚症状が治ったとしても「帯状疱疹後神経痛」など目や耳・顔にも症状が広がる場合があります。もちろんこれらの症状は個人差があります。

なぜ、歳をとっても帯状疱疹が出てくるのか、それは、冒頭にも書きましたが水ぼうそうと同じウイルスで、日本人の90%以上の人々の体内に潜んでいるウイルスです。通常はおとなしくしているそのウイルスも、それが加齢により免疫力が低下してくると再びウイルスが体内で目覚めて活躍し始めるのです。

免疫機能は、加齢の他に疲労、ストレスなどによっても低下しやすいため、普段から日常生活の中で、適切なストレス管理やバランスの良い食事、質の良い睡眠、趣味を生かした自分流のストレス解消法など工夫が必要です。

とにかく帯状疱疹の症状らしいものが出てきたら、早いうちに治療を開始することが大切です。

具体的な治療としてはウイルスを抑える抗ウイルス薬の服用が中心となります。

そうすることで、症状の長期化や後遺症のリスクを下げるのが可能となります。

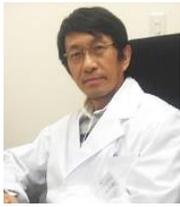
若い世代でも帯状疱疹に罹る要因は、一説には水痘ワクチン接種が義務化されてから、水ぼうそう発生件数が減少し、子供も大人も帯状疱疹ウイルスにさらされる機会が減ってきたことによって、定期的にウイルスにさらされていないと、体はウイルスに対する抗体を維持しなくなり、その結果体内で休眠していたウイルスが目覚まし発症するのだと言う研究結果があります。

(2021年11月発表医学誌)



当クリニック
林祐司院長

今、ワクチンによる免疫強化が推奨され、50歳以上の方でも帯状疱疹の予防接種を受けることができます。但し、接種には条件がありますので上記のような自覚症状が感じられたら少しでも早く当クリニックに来院ください。この病気医療は何と言っても早期治療が一番です。**3日以内**がベストです。



理事長
林 衆治先生

免疫力アップのコツは、 「睡眠」「運動」「笑い」「温活」これを常に

一面に関連する免疫力強化について私からも一言！

6～7時間の睡眠をとろう

健康な体を維持するためには、しっかりと睡眠が不可欠です。

睡眠中には、免疫を活性化させるホルモンやサイトカインが分泌され、身体の回復プロセスが促進されます。

また、睡眠不足は肺炎のリスクや死亡率が高くなる傾向があり、唾液中の免疫グロブリンA (IgA)の分泌量を減少させ、免疫力の低下を招くことも。

理想的な睡眠時間は個人差がありますが、6～7時間の睡眠を目指すようにしましょう。

中強度の運動を60分しよう

早歩き、軽いジョギング、犬の散歩などの適度な運動を行うことで、体の免疫機能が活性化されるとされています。

これらの運動は、体に過度な負担をかけずに、免疫力を向上させることができます。

しかし、マラソンのような長時間かつ高強度の運動を行うと、一時的に免疫力が低下し、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる可能性がありますからご注意を。

日常的に笑いの瞬間を見つけよう

笑いが持つ健康効果は非常に大きく、研究によれば、笑うことで免疫細胞の一種であるNK細胞(ナチュラルキラー細胞)の数が增加することがわかっています。

NK細胞は、がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃し、体を守る重要な役割を担っています。

実は、私たちの体は毎日がん細胞を生成しているのですが、すべての人ががんになるわけではありません。これは、NK細胞が効率的にがん細胞を排除しているからなのです。

湯船につかって体を温めよう

体を温めると、血管が拡張し血流がスムーズになります。

これによって、免疫細胞への酸素や栄養の供給が効率的に行われ、老廃物や疲労物質の排出も促進されます。

入浴する際は、シャワーを浴びるだけでなく、湯船につかって疲れを癒やししながら、身体を温めましょう。

このように日々の生活を見直して、免疫力アップに繋がしましょう。

当クリニックでは再生医療の一つとして自己免疫力の回復、増強の治療を行っております。帯状疱疹に罹らぬためにも、心・体・暮らしに寄り添った予防・ケア的治療のご提案をさせていただきます。ご相談にもご来院ください。

健康の知恵袋



花粉症対策で市販薬を使うことがあるのですが、中でも市販のスプレー薬に血管収縮剤が入っている場合、使い過ぎにより鼻の粘膜が腫れて、かえって鼻づまりの症状がひどくなるようなことがあります。購入する際は、血管収縮剤が入っているものなのか相談してください。

広報紙 「クリニック 名古屋ちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団檜扇会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団檜扇会 クリニック 名古屋ちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月10日