

知って
予防！

带状疱疹

ストレスや過労など、免疫力の低下により発症する可能性がある「带状疱疹」。日本人成人の約9割が原因となるウイルスを体内に持っているといわれ、誰でもかかる可能性があります。

带状疱疹って どんな病気？

带状疱疹^{ほうしん}の主な症状は、痛みを伴う皮膚の発疹です。体の左右どちらか一方に生じるのが特徴で、神経に沿って帯状に発疹が現れることから「带状疱疹」と呼ばれます。

初期にはビリビリ、チクチクとした痛みが数日間あり、その後、虫刺されのような赤い発疹が現れます。赤い発疹は次第に水膨れになり、痛みも強くなります。痛みには個人差がありますが、眠れないほど痛むこともあります。やがて水膨れが破れ、かさぶたになると症状が治まります。



どうしてかかるの？

带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス」と呼ばれるウイルスです。このウイルスは、最初にかかったときは「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが完治した後も体内に残り、潜伏し続けます。この潜伏しているウイルスが、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると再び活性化し、带状疱疹を発症させます。日本人成人の約9割は水ぼうそうにかかったことがあると考えられています。したがって、带状疱疹は誰でも発症する可能性のある病気といえます。

一般的に加齢に伴い免疫力が低下することから、带状疱疹は50歳以上で発症率が高くなりますが、若い世代でも過労やストレスが引き金となつて発症することがあります。



治療法は？

治療は、原因となっているウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬と、痛みを和らげる痛み止めが中心となります。軽～中度の症状の場合は、飲み薬の抗ウイルス薬で治療しますが、重症の場合は点滴による抗ウイルス薬投与となります。

带状疱疹は発疹が出てから3日以内に適切な治療を受ければ、1週間ほどで治癒するといわれています。治療が遅れると結果的に重症化し、皮膚の症状が治った後も痛みが残る、後遺症が出る可能性がありますので、早期受診・早期治療が大切です。



予防法は？

带状疱疹は、免疫機能の低下により発症しやすくなります。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休息・睡眠など、免疫力を高める健康的な生活を心掛けることが何より大切です。

運動はウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、体に負担をかけない低～中程度の強度で継続的に行うのがお勧めです。体を動かすと、気分を安定させる脳内物質であるセロトニンが増加することが分かっており、ストレスの低減にも役立ちます。睡眠は、質の良い睡眠がとれるように、就寝30分前には部屋の照明を落とし、テレビやスマホの使用は控えましょう。起床したら日光を浴びることも免疫機能アップにつながります。



带状疱疹 Q&A

Q 带状疱疹ってうつるの？

A 带状疱疹自体はうつりませんが、水ぼうそうとしてうつることがあるので注意

带状疱疹自体は他の人にうつることはありません。しかし、带状疱疹の水膨れの中にはウイルスが存在しており、水ぼうそうにかかったことのない人にうつして、水ぼうそうを発症させる可能性があります。

特に、水ぼうそうのウイルスの免疫を持たない妊婦は重症化リスクが高く、妊娠中に発症すると先天性水痘症候群の赤ちゃんが生まれる危険性があります。また、赤ちゃんも重症化しやすいため、带状疱疹が治るまでは、妊婦や赤ちゃんとの接触は避けた方がよいでしょう。



Q 予防ワクチンがあると聞きましたが？

A 任意で予防接種が受けられます

带状疱疹の予防には、健康的な生活習慣で免疫力を高めることが何より大切ですが、50歳以上の方は、予防接種を受けることもできます。予防接種により、ウイルスに対する免疫を強化し発症を抑える効果が期待できます。

令和7年度からは、65歳を迎える方など*に「定期接種」が導入され、一部公費負担により带状疱疹の予防接種が受けられるようになりました。それ以外の方は、個人の判断による「任意接種」となり、費用は全額自己負担ですが、市区町村によっては助成金制度を設けているところもありますので、お住まいの自治体の広報ホームページ等をご確認ください。



*65歳を迎える方、60歳～64歳でヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。ただし、令和7年度から5年間は過措置として、年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方も対象。100歳以上の方については、令和7年度に限り全員対象。