

保健師便り

Vol.77

带状疱疹 後編



2024.12

今回は带状疱疹の治療・合併症・予防についてのご紹介です。

## ○治療

治療は抗ウイルス薬の投与が行われますが、より早期に使用すると効果が**高い**といわれているため、症状に気づいたら早めに皮膚科を受診することが大切です。

## ○合併症

最も一般的な合併症は**带状疱疹後神経痛**と呼ばれる長期の神経痛です。この神経痛は3か月以上続く痛みで、带状疱疹患者の約20%程度に出現し、高齢になるほど多く見られます。

痛みが長びかないようにするために、できるだけ早期に治療を開始することが重要とされています。

## ○予防

带状疱疹の発症は、自分の免疫、病気に対する抵抗力によります。普段の生活で疲れが溜まっていると感じたらしっかり休むこと、規則正しい生活を心がけるなど、ご自身の体調管理に注意しましょう。

保健師便り vol41 参照

[41.免疫力アップで冬の感染症に負けない！ | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](https://keihin.or.jp/)



体調管理のために・・・

- ① 腸内環境を整える
- ② 適度な運動
- ③ 睡眠の質を高める
- ④ ストレスをためない

特に冬に気を付けたいこと  
・乾燥させない  
・からだをあたためる



## 〇ワクチン

現在、50歳以上または、リスクの高い18歳以上で希望する方は、帯状疱疹ワクチンの任意の接種対象となっています。ワクチンは帯状疱疹を完全に予防できるわけではありませんが、発症や合併症を防ぐ効果が期待できます。希望する方はかかりつけ医等に相談してみましょう。

また、自治体によってはワクチン接種費用の一部助成を始めています。詳しく知りたい方はお住まいの自治体が出している情報を確認すると良いでしょう。



**帯状疱疹は予防や早期の治療が大切です。年末の忙しい時期になりますが生活習慣を見直すとともに、症状に気が付いたら早めの受診を心がけましょう。**

<参考・引用文献> 2024年10月参照

[帯状疱疹と帯状疱疹ワクチンについて 東京都保健医療局 \(tokyo.lg.jp\)](https://www.tokyo.lg.jp)

[第21回予防接種・ワクチン分科会 予防接種基本方針部会 ワクチン評価に関する小委員会 資料 | 厚生労働省 資料2 帯状疱疹ワクチンについて](#)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会