

带状疱疹は、水痘・带状疱疹ウイルスによって皮膚の痛みや発疹などが起こるウイルス感染症です。

初めて感染したときは、水ぼうそうとして発症し治った後もウイルスは知覚神経を伝って後根神経節に潜伏し体内に残ります。普段は免疫によって抑えられているため症状は現れませんが、ストレスや心労・加齢などで免疫が低下すると、ウイルスが再び活動し始め、带状疱疹を発症します。



带状疱疹の多くは、神経の流れに沿って体の片側に帯状に発疹などがみられます。

症状としては、ピリピリ・チクチクする皮膚の痛みを生じることから始まります。数日～1週間後に皮膚の赤みが出現し、小さな水ぶくれへと変化します。水ぶくれが帯状に広がり、膿疱ができたあと、1週間ほどで破れ、かさぶたになります。多くの場合、発症後3～4週間で治ります。

通常、皮膚症状の治癒と同時に痛みも消失しますが、一部では長期に痛みが続く「带状疱疹後神経痛」と呼ばれる症状が残ります。発症率は約3%で60歳以上の高齢者に多くみられます。

治療はウイルスが原因の疾患のため、抗ウイルス薬を早期に開始することが大切です。薬を飲んでいる期間中に症状が改善しても処方された分は全て飲み切ることが重要です。

また強い痛みに対しては鎮痛剤を使用します。急性期にしっかり痛みをとることで带状疱疹後神経痛への移行を防ぎます。

治療中は痛みを和らげるために入浴時は湯船につかるようにしましょう。患部をシャワーで洗い流し、清潔にすることがよいでしょう。飲酒はアルコールが血管拡張作用をもち炎症を悪化させてしまう恐れがあるため控えましょう。

带状疱疹にならないために、規則正しい生活やバランスのとれた食事・十分な睡眠で免疫力を高め、適度な運動や趣味などで気分転換をすることで、心身ともにストレスを溜めない日常生活を送ることが大切です。

引用文献

日本皮膚科学会

メディカルノート