

たい じょう ほう しん

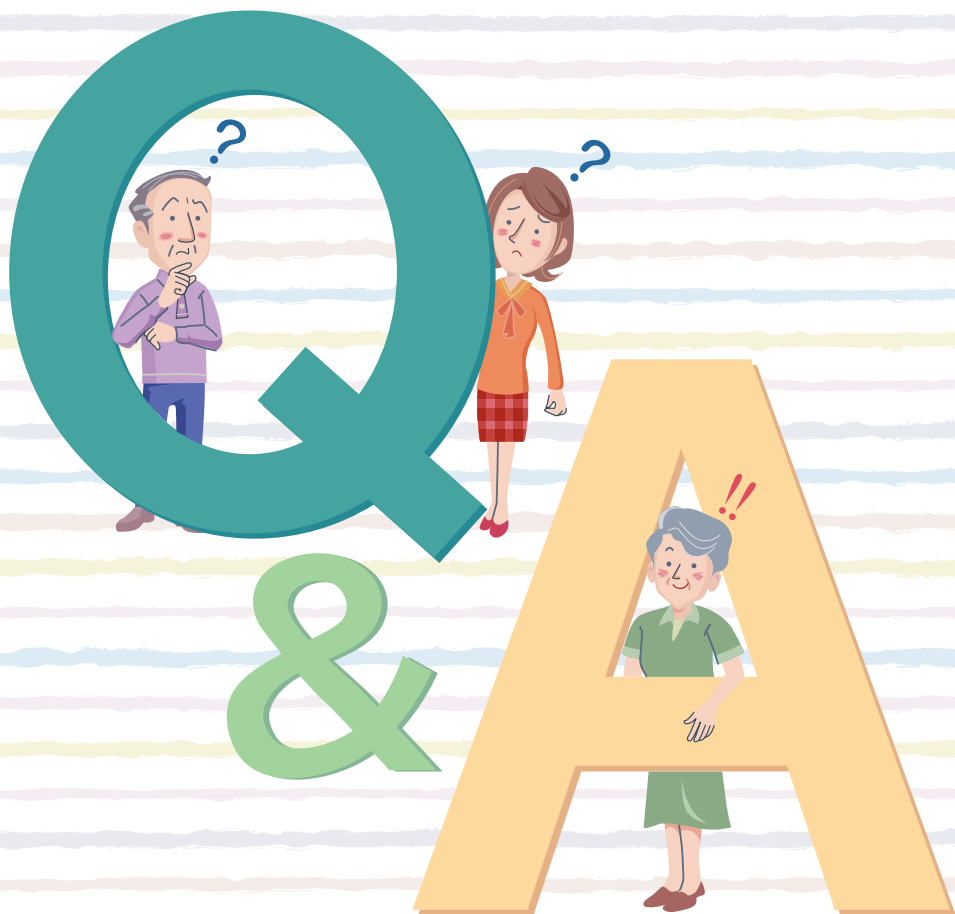
# 帯状疱疹

## ～Q&A～

監修

東京慈恵会医科大学 葛飾医療センター 皮膚科教授・診療部長

本田 まりこ 先生



# 带状疱疹について

## Q1 带状疱疹ってどんな病気？

**A** 水痘・带状疱疹ウイルスというヘルペスウイルスによる感染症で、带状疱疹に出る皮膚の症状と痛みが特徴です。50歳以上の方に多く、80歳までに3人に1人の割合でかかるといわれています。口にできるヘルペスの原因もヘルペスウイルスですが、ウイルスの種類が異なります。

主なヘルペスウイルス	病 気
水痘・带状疱疹ウイルス	水ぼうそう、带状疱疹
単純ヘルペスウイルス1型	口唇ヘルペス、カポジ水痘様発疹症など
単純ヘルペスウイルス2型	性器ヘルペス (GH) など

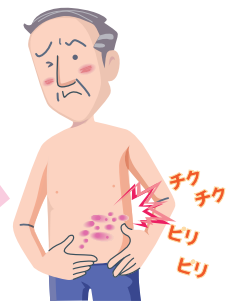
## Q2 どうして带状疱疹になるの？

**A** 多くの方が子供のときに水ぼうそうになりますが、その原因となるウイルスは水ぼうそうが治った後もそのまま神経の中に潜んでいます。そして、加齢や疲労、ストレスなどで免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活性化し、神経を伝って皮膚に到達し、带状疱疹を発症します。



水ぼうそう

潜んでいたウイルスが  
疲労やストレスで再活性化



带状疱疹

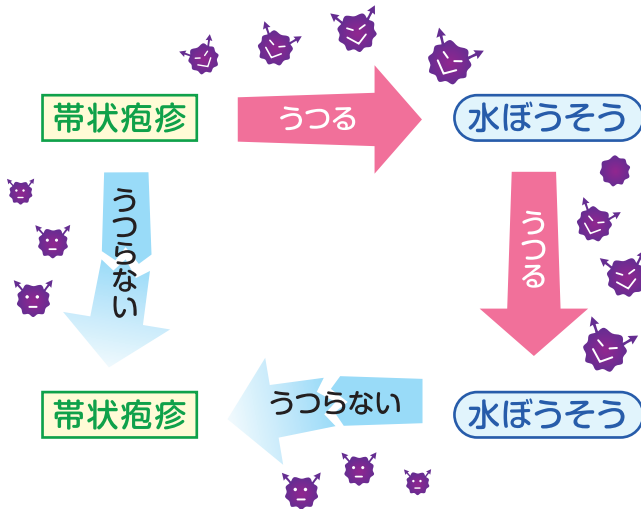
神経は体の左右で別々になっているため、多くは片側だけに起こります。体の両側にまたがることはほとんどありません。

### Q3 再発しますか？

A 一度帯状疱疹にかかると、水ぼうそうのウイルスに対する強い免疫力がつくため、再発することはほとんどありません。2回以上帯状疱疹にかかる人は、全体の約4～6%です。

### Q4 帯状疱疹はうつりますか？

A 帯状疱疹としてうつることはありませんが、水ぼうそうに一度もかかったことのない人には、水ぼうそうとしてうつる可能性があります。皮膚の症状が治るまでは、水ぼうそうにかかっていない赤ちゃんや子供、妊婦さんと接触しないようにしましょう。



水ぼうそうのとき、ウイルスは口から空気中に広がり、他の人に感染します。

帯状疱疹は、口からウイルスが広がることはまれですが、水ぶくれからウイルスが出て感染することがあります。

# 皮膚の症状について

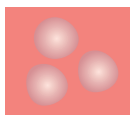
## Q5 「ぶつぶつ」はいつになったら治りますか？

**A** 帯状疱疹の皮膚の症状は通常2～3週間で治ります。  
ぶつぶつが出てから約1週間は発疹や水ぶくれが新しくできて患部が広がりますが、その後治癒に向かいます。



### 赤い発疹

ピリピリした痛みや違和感を感じる部分に、赤いぶつぶつ（発疹）ができます。



### 水ぶくれ

徐々に水ぶくれができます。水ぶくれは少したつと黄色く濁り、少しの刺激でも破れやすくなります。



### ただれ

水ぶくれがやぶれると、ジュークジュークとした、ただれた状態になります。



### かさぶた

約2週間でかさぶたになり、やがてとれていきます。

## Q6 あとは残りますか？

**A** 治療しないままただれた状態まで進むと、あとが残ることもありますが、多くの場合はやがて目立たなくなります。  
あとを残さないためには、早期から抗ウイルス薬で適切な治療を行うことが大切です。

## Q7 痛みは我慢すべきでしょうか？

**A** 痛みは我慢をせず、できるだけ早く痛みの治療(→Q12)を始めることが大切です。早期から痛みの治療を適切に行うことで、带状疱疹後神経痛(→Q8)の危険性を減らすことができます。

带状疱疹では、皮膚の症状が現れる前からピリピリした痛みが始まり、それがだんだんと強くなります。皮膚の症状が治るにつれて痛みも消えていきます。

## Q8 皮膚の症状が治っても痛みが残ることはありますか？

**A** 皮膚の症状が出ているときの痛みは、皮膚の炎症による痛みなので症状がなくなると治まりますが、ウイルスによって神経が傷ついてしまうと痛みが残る場合があります。

このような症状を带状疱疹後神経痛といい、高齢者の方や、带状疱疹の症状が重い場合に残りやすいといわれています。

带状疱疹後神経痛かもしれないと思ったら、早めに医師に相談し、適切な治療を受けましょう。

## Q9 痛いとき、自分でできる対処法は？

**A** 患部を冷やすと血行が悪くなって痛みがひどくなります。患部を暖めると痛みがやわらかるので、温かいタオルなどで暖めて血行を良くしましょう。

入浴して体を温めるのも有効です。(→Q13)

注)患部にほてりがある場合は、冷たいタオルなどで軽く冷やすと、炎症を鎮めるのに役立ちます。



## Q10 治療にはどんな薬がありますか？

**A** 治療の基本は抗ウイルス薬です。  
抗ウイルス薬により、ウイルスの増殖を抑制することで、病気の期間が短縮され、痛みの緩和も期待できます。  
また、病気がひどくなるとあとや痛みが残ってしまうことが多いため、できるだけ早い時期にしっかり治療を行うことが肝心です。



## Q11 薬を飲み始めたのにぶつぶつが増えます…飲むのをやめてもいいですか？

**A** 抗ウイルス薬はウイルスを殺すのではなく、ウイルスが増えるのを抑える作用をもつので、効果が現れるまでに2日ほどかかります。  
服薬後もしばらくは症状が進行する場合があります。飲み始めてすぐに効果が現れなくても、きちんと服用しましょう。



## Q12 痛みに対しても治療しますか？

**A** 痛みがある場合は、痛み止めを使用するほか、痛みの強さによっては神経ブロック(神経の周りに局所麻酔薬などを注射して痛みを軽減する方法)を行うこともあります。  
痛みを我慢せず、医師に相談しましょう。

## Q13 お風呂はどうすればいいですか？

**A** 入浴すると血行が良くなって痛みがやわらぐことが多くあります。

患部はこすらずにシャワーで洗い流し、水ぶくれを破らないように注意しましょう。

水ぶくれが破れてジュクジュクしている場合は、傷から他の菌に感染する恐れもあるので入浴は避けましょう。



## Q14 お酒を飲んでもいいですか？

**A** アルコールは、血管を広げて、炎症や痛みをひどくしてしまふことがあります。

皮膚の症状が治まるまでは、お酒は控えたほうが良いでしょう。



## Q15 日常生活での注意点は？

**A** 帯状疱疹は疲れがたまっていたり体の抵抗力が落ちていたりするときになるので、早く回復するためにも栄養と休養をたっぷりとることが大切です。

生活のリズムを整えて、激しい運動や過労を避け、心と体の安静を心がけましょう。



## チェック☑していきましょう

症状の変化に注意して、早めに受診しましょう。

- ①  体の片側にピリピリした痛みや違和感を感じる。
- ②  痛みや違和感を感じた部分で、痛みがだんだん強くなる。
- ③  4、5日間痛みが続いている。
- ④  痛みを感じる部分に、赤いぶつぶつ(発疹)が出る。

体の片側に①から順に症状が現れた場合は  
帯状疱疹の可能性があります。

④の症状が出たら早めに受診しましょう。

医療機関名