



带状疱疹について

医師 堤 美紗子



残暑も少し残る中、体調はいかがでしょう。夏の暑さで疲れがたまってきている人もいないでしょうか。今回は疲れがたまって免疫力が下がったときに出てくる困ったやつ「带状疱疹」について今回はお話させていただきます。

带状疱疹とは水痘・带状疱疹ウイルスの再活性化によっておこるすごく痛い皮疹です。子供の時にかかった水疱瘡と同じウイルスで、一度かかると身体の中に共存し、体調が悪くなった時に出てくるいやな奴です。

症状は身体の右か左かどちらか半分に帯状に痛みや皮疹が出るのが特徴で、痛みだけが先に出てくる人もいます。痛みは表面のピリピリとした痛みで、神経痛と表現されます。治療は抗ウイルス薬の内服で、ほとんどの皮疹は良くなります。ただ、この病気の困ったところは、皮疹は良くなったのに痛みだけが残り続けることがある、と言う所なのです。この痛みのことを带状疱疹後神経痛と言います。



特に皮疹が強かったり、抗ウイルス薬を飲み始めるのが遅かったり、我慢強い人で痛いのに痛み止めをあまり飲まなかったりすると痛みが残ってしまう可能性が高くなると言われています。昔のように我慢することが美德という考えは良くなさそうです。数週間で痛みが治まる人もいれば、何か月も痛みで悩まされ、日常生活に支障をきたす人もいます。特に注意が必要なのは高齢者の方で、带状疱疹後神経痛で活動度が下がり、そのまま寝たきりになる可能性もあるのです。



ではどうすればいいのでしょうか。身体の中にずっといるウイルスなので、手洗いうがいなどはあまり意味がありません。体調が悪くなった時に出てくるので、無理をしすぎないことも大切です。私が一番おすすめしたいのが、带状疱疹ワクチンです。ワクチンの接種により水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫力を高めて、带状疱疹の発症を予防することができます。また、発症したとしても軽症ですみ、带状疱疹後神経痛の予防にもつながるとされています。現在のところ自費にはなりますが、ぜひ接種の検討をしてみてください。

ワクチンでできる対策はちゃんとして、症状が出たときはすぐに受診して早く治しましょう。





蚊についてのいろいろ

看護師 宮井由里子

ディズニーランド・シーには蚊はいないそうです。雨が降った後、スタッフの方々は水たまりをなくす掃除をします。パーク中に流れている水は、常にとどまることを知らず動いています。この2つの理由からボウフラが育たなくなり、蚊がいないことになるそうです。家でも蚊の発生を防ごうとすると、①水たまりを作らない(空き缶・空き瓶・切り株など)、②池があったら金魚などを飼う。

蚊は25~30度の気温で活発になります。なので、今は30度以上の気温のため蚊はいないのです。



蚊は人の皮膚にさしたら、血が固まらなくなる物質を分泌し、人の血を吸います。それがアレルギー反応を起こしてかゆくなるのです。

蚊は叩こうとした人を覚えて避けることが判明しました。蚊が血を吸おうとして腕に止まっているのをみつけたら、もし叩き損ねたとしてもその蚊は次にあなたを狙わなくなる可能性があるそうです。蚊は、死にそうになった体験と、その人の匂いを結びつけて覚え、将来その人を避けるようになるそうです。蚊には学習能力もあるんですね。

蚊は血だけを吸って生きているわけではありません。血を吸うのは雌だけ、それも主食ではありません。雌の蚊は吸血することによって卵巣を発達させ卵を産みます。蚊が通常主食としているのは、花のミツや草の汁などです。



暑かった8月も終わりました。蚊がぶ~んとやってくる9月になりそうです。虫除けスプレーも効果的ですが、服の色を薄い色の服にしたらマシのようです。

~お知らせ~

医師の不在・休診のお知らせ

【外来医師の不在】

- | | |
|-------------------|------|
| ・9月2日(月) | 雨森医師 |
| ・9月12日(木) | 八坂医師 |
| ・9月13日(金) | 田丸医師 |
| ・9月9・20・21・28日 | |
| 10月4・21・28日 | 大竹医師 |
| ・10月15・16日 | 河村医師 |
| ・10月15日(火) | 兒玉医師 |
| ・10月19・26日 | 西川医師 |



糖尿病教室のお知らせ

糖尿病教室は、糖尿病の患者さんが糖尿病について深く理解し、積極的に自己管理ができるようになるための教室です。

糖尿病以外の方もどなたでも無料で参加いただけます。ご家族の健康に不安をお持ちの方も、ぜひいらして下さい。

今回は令和元年10月26日(土)で糖尿病教室、11月4日(祝)にはウォークラリーの開催を予定しております。関心のある方は当院看護師にお声掛け下さい。

