



## 带状疱疹の早期発見と予防

医師 辻岡 洋人



新型コロナウイルス感染症の流行が続いた中、意外な病気の増加が報告されているのをご存知でしょうか。

その病気とは带状疱疹です。

带状疱疹とは、体内に一度感染した水痘・帯状ウイルスが再活性化することで発症する病気です。带状疱疹は特に上半身の顔、胸、脇、腕、お腹の片側だけに発症しやすい特徴があります。その結果、皮膚には痛みを伴う皮疹が出現します。この痛みは、チクチク、ピリピリ、ジンジン、ズキズキといった神経痛に特徴的な症状を呈し、痒みも伴うことが多いです。



带状疱疹の増加の一つの背景には、水痘ワクチンの普及が影響していると考えられます。ワクチンの効果で子供の水痘患者が減少したことにより、大人が水痘・带状疱疹ウイルスに触れる機会が減ってきました。このことが大人の水痘・带状疱疹ウイルスに対する免疫を低下させていることが原因と考えられています。

一方、新型コロナウイルスの渦の中で带状疱疹が増えたことに関しては、まだ明確な調査結果や研究が出ていませんが、関連性が注目されています。



带状疱疹の早期発見は非常に重要です。そのための手がかりとして、皮疹が明らかに現れる前の前述のチクチク、ピリピリ、ジンジン、ズキズキといった神経痛の症状に注目してください。また、衣服などが皮膚に触れるだけでの痛みは「アロディニア」と言われ、带状疱疹などの神経痛で特徴的です。

そして、带状疱疹の予防策としてのアドバイスです。1つは、日常生活でのバランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、免疫力を維持・強化すること。もう1つは、带状疱疹ワクチンを接種することです。このワクチンは50歳以上が対象となっています。ワクチンは、带状疱疹の発症リスクを減少させるだけでなく、带状疱疹後の神経痛の予防にも効果的と言われています。

弓削メディカル、どらごんクリニック、あえんぼクリニックではこのワクチンの接種が可能です。興味や疑問がある方は、ご相談ください。





## 小豆の「豆知識」

看護師 宮井 由里子

小豆には旬があるのをご存じですか？10～2月だそうです。  
小豆は北海道が有名ですが、実は霜に弱い植物です。  
そのため春から初夏にかけて種（小豆）を撒き、夏に小さい黄色い花を咲かせ、秋に収穫時期を迎えます。乾燥させながら保管したものが「新物」です。



しかしながら和菓子職人は新物の小豆は選びません。  
新豆は皮が柔らかくすぐに煮崩れしてしまい、あんこを仕上げるのが難しいそうです。収穫後しばらく保存した4月ぐらいの小豆が一番炊きやすいそうです。

小豆を使ったおやつといえば「たい焼き」ですね。一説ですがたい焼きには「天然」と「養殖」があるそうです。



天然ものは、手持ちの鑄型に生地を流し入れ、火床のウエでこまめに動かしながら1匹ずつ焼くものだそうです。

養殖ものは、1枚鉄板に作られた複数の焼き型に生地を流し入れ、一度に複数のたい焼きを同時に焼くものだそうです。

焼き方でどのくらい違いが出るのでしょうか。  
食べ比べてみるのも良いかもしれませんね！



## 医師の不在のお知らせ

【 9月 】

・ 29日 …………… 中村医師

【 10月 】

・ 14日 …………… 中村・木村医師

・ 24日（火）～ 31日（火） …… 中村医師

・ 27日（金） …………… 田中医師



## オンライン診療を開始いたします

国の方針により、新型コロナウイルスによる特例措置で認められていた電話での診察は7月31日で終了となりました。それに伴い、当院では8月より“0歳から中学生までの方”を対象としたオンライン診療を開始させていただきます。詳しくはホームページをご覧ください。



## マイナ保険証をご利用いただけます

＜オンライン資格確認について＞

・ 当院は診療情報を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。

4月から診療報酬の改定により、下記の点数が加算されます。

マイナ保険証を持参された場合（初診）：2点

通常の保険証を持参された場合（初診）：6点・（再診）：2点

## 「さかえ」を定期購読（月1回）しませんか？

糖尿病に関する知識や病気に関する向き合い方などが学べる健康雑誌です。7月号は「糖尿病と入浴」「糖尿病と尿の困りごと」など興味深い内容が掲載されていました。詳しくは外来看護師にお声かけください。

