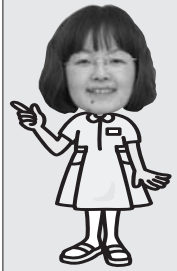


こんにちはは 保健師です

岡本 叔子です



たいじょうほうしん 帯状疱疹

帯状疱疹は、体の片側に赤い発疹（ほっしん）が帯状に並び症状からついた病名です。

日本人の5〜6人に一人がかかると言われる皮膚の病気で、発疹のピークは、20・30歳代、50・60歳代です。

発症の仕組み

帯状疱疹は、過去に感染した「水ぼうそう（水痘（すいとう））帯状疱疹ウイルス」によって起こります。「水ぼうそう」は、多くの人が子どものときにかかります。全身に症状が現れますが、治療や免疫の働きによって症状は治まります。

しかし、このときウイルス

は死滅せず、知覚神経の奥に潜伏します。このウイルスが再び活動を始め、皮膚に症状を起こすのが帯状疱疹です。

ウイルスが活動を再開する理由はわかっています。20年程経つと免疫記憶細胞（出会った病原体への攻撃手段を記憶する細胞）の数が減ることが原因と考えられています。そのため、水ぼうそうにかかった子ども頃から20年程経つと20・30歳代になり、帯状疱疹となる人が多いと言われています。

また、中年では、免疫記憶細胞の減少に加えて、免疫の働きが低下すると考えられます。その他、ストレスや過労、糖尿病、膠原病（こうじょうびょう）、腎障害、重症

アトピー性皮膚炎、ぜんそくなどの持病がある場合や、妊娠などが帯状疱疹のきっかけになると言われます。

帯状疱疹の症状

帯状疱疹は、初めに体の左右どちらかに帯状にピリピリした痛みや違和感を感じます。

次に、痛みが5〜6日続き、痛みのある部分に赤い発疹が出ます。

赤い発疹は広がり、水ぶくれとなり痛みが徐々に増していきます。ほおつておくと、膿疱（のうほう）水ぶくれの中が膿で粘性がある）、潰瘍（かいよう）皮膚を覆う上皮がなくなり下の組織がみえる状態）となります。

重症化すると・・・

治療開始が遅れ、重症化すると、次のような後遺症が起ります。

顔面神経麻痺、難聴

帯状疱疹が顔、あごから首にかけて起こると、顔面神経痛や難聴につながる可能性があります。

帯状疱疹後神経痛

免疫の働きが弱くなっている中高年では、皮膚の症状が落ち着いても、痛みが3カ月以上続く場合があります。人によっては痛みが3〜10年続くこともあります。

治療について

後遺症を起こさないためには、早く受診して治療を開始することが大切です。帯状疱疹の治療には、次のような薬を使います。

ウイルスの増殖を抑える薬

皮膚の炎症を抑える薬

痛みを抑える薬

治療を進めている間でも、突然激しい痛みに襲われることがあります。そのような場合は、病院に確認し応急処置をしてください。一般的には次の対応があります。

★冷やす
炎症が強い時、保冷剤を乾いたタオルに包んで患部を冷やす

★温める
潰瘍の場合、保温剤で患部を温める

★圧迫する

発作的な激痛の時は、その部位を手で圧迫する

また、水痘ワクチンは、帯状疱疹が発症しにくく重症化しにくい効果があると言われています。50歳以上で多忙かつストレスの多い人は、予防ワクチン接種が勧められます。

『お元氣さんくらぶ』へいらっしゃいませんか？
お元氣さんくらぶでは、カラダに無理のかららない体操をしたり、レクリエーションをとおして手を動かし物づくりをしたり、腕、足、手、頭を使い、楽しみながらカラダの健康を保つための活動をしています。

お問い合わせ
地域包括支援センター
電話 56 2022



食

のすすめ



デイの出来事

☆★桃の節句

みんなで協力して、いも餅を作りました。
おひな祭りに合わせ、ピンク色の可愛いいも餅。
とても美味しかったです。 生活相談員 藤本



いもをよくつぶしましょう
これは「メイクイン」かしら...?



こっちのいももつぶれてきたよ。
これは「男爵」だろう？

プチ食育の広場

【身体を活性化させる話題の食品】 カテキンとは??

カテキンとは、お茶や発芽に含まれている水溶性成分で苦味があり、次にあげる健康効果が注目されています。

- 🍃 活性酸素による酸化の害から体内の細胞を守る強い抗酸化作用
- 🍃 高血圧の予防や改善に効果
- 🍃 血糖値の上昇を抑えて糖尿病を予防する効果
- 🍃 コレステロールや中性脂肪など血中の脂質を正常に保つ作用
- 🍃 抗菌作用によって、虫歯や風邪の予防にも効果



私たちの健康を維持・増進するために様々な力を発揮してくれるカテキンですが、この効果を上げるためには注意しないとけないことがあります。

※お茶と牛乳を

一緒に飲まない!!!

カテキンと牛乳のたんぱく質とが結びついてカテキンの効果を弱めてしまいます。

※空腹時に飲むのは注意!!

同時にカフェインも摂ってしまうので、空っぽの胃をカフェインが刺激して荒らしてしまいます。

※なるべく無農薬や有機栽培された緑茶から摂る!!

緑茶は農薬の使用量も多いのです。

いくら身体にいいといっても、そればかり摂ればいいということはありません。やはり摂りすぎは身体に有害な作用を及ぼします。自分のライフスタイルにあわせて、飲み物を上手に選択しましょう。

最近では、風邪やインフルエンザの予防にお茶うがいが話題になったりしていますね。



栄養士のひとり言

暖かな優しい陽ざし、鳥のさえずり、そよ風...春が来ました 新しい環境をむかえる人は、出会いや別れ、期待や不安など、なんだか何かが始まる予感にドキドキ、ワクワクしていることでしょうね。私は春一番に芽をだす大地の恵みに(春の苦み)を摘みに、袋を持って散歩に出かけてみようかな。
平川 みゆき

