安井鍼灸整骨院 NEWS VOL. ６２（１１月）

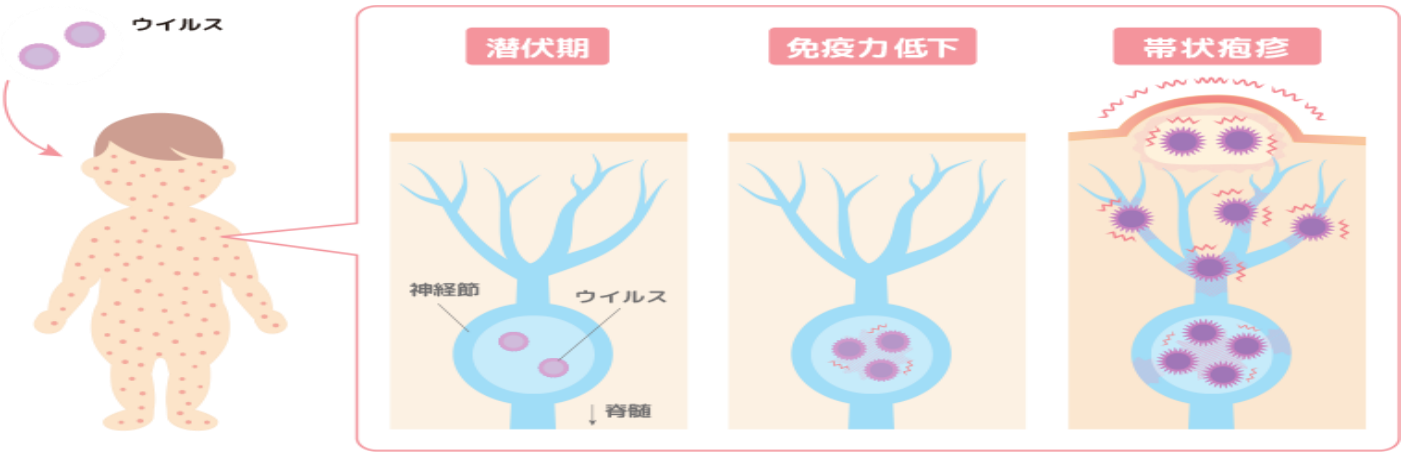
こんにちは。安井鍼灸整骨院です。今回は、帯状疱疹についてです。

帯状疱疹とは

帯状疱疹は神経に潜んでいた水痘・帯状疱疹ウイルスが活性化することで発症する皮膚疾患です。
通常右側、または左側どちらか一方に出るのが特徴で、痛みを伴う皮膚症状が３週間)ほど継続します。
症状としてはまずピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛が出て、１週間程度)で痛みがある部分に赤い斑点が見られるようになります。その後赤い斑点内に水ぶくれができ、水ぶくれが破れてびらん（ただれた状態）になり、最終的にそこがかさぶたになって症状がおさまる、という経過を辿ります。

帯状疱疹の原因

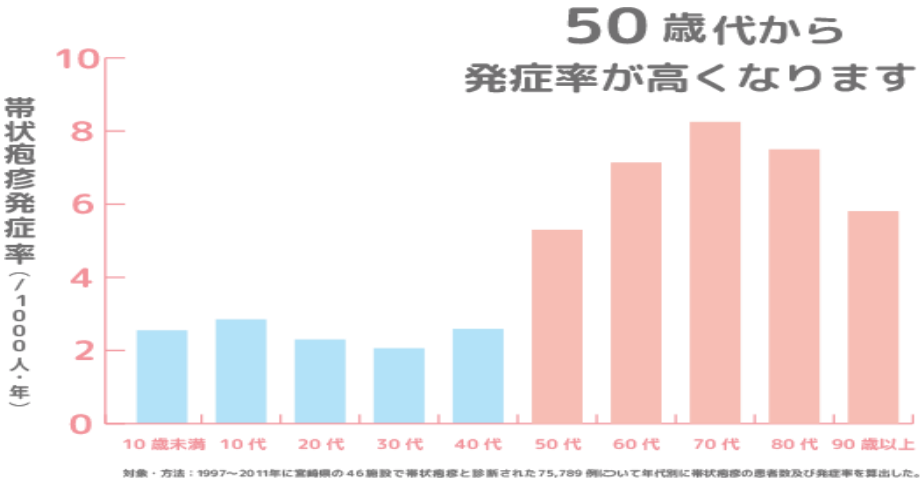
帯状疱疹の原因は水痘・帯状疱疹ウイルスなので、このウイルスの保有者であれば誰でも帯状疱疹になる可能性があります。水痘・帯状疱疹ウイルスは水疱瘡（みずぼうそう）を引き起こすウイルスで、日本人の多くは幼少期に水疱瘡に罹患しているため、日本の成人の ９ 割以上)がこのウイルスを保有しています。初めて水疱瘡にかかった後、症状がおさまってもウイルスは完全に除去されるわけではなく、実は神経細胞に残っているのです。

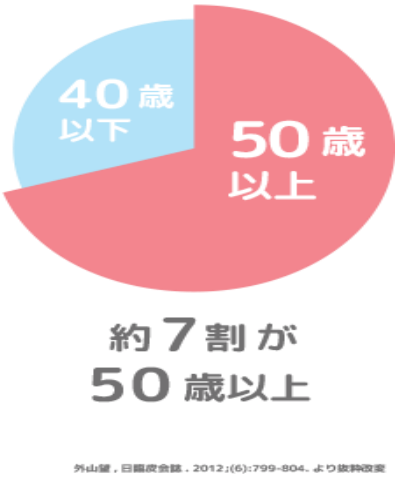


心身ともに健康であればこのウイルスが再び活性化することはないのですが、加齢や過労、ストレスなどで免疫力が低下すると、免疫で抑えることができなくなり、潜伏していたウイルスが活性化してしまいます。活性化したウイルスは、潜伏している神経細胞の奥から体内の神経を経由して体表に出てこようとします。そのためまず神経が痛み（神経の炎症)、その後皮膚症状（皮膚の炎症）が発症する、という順序で帯状疱疹は進行します。

帯状疱疹になりやすい人とは

帯状疱疹は「体内に潜む水痘・帯状疱疹ウイルスが免疫低下によって体表に出てくる際の症状」です。様々な免疫低下が帯状疱疹リスクとなりますが、加齢の影響は大きく、50 歳以上になると発症率が急増し、帯状疱疹患者の約 7 割が 50 歳以上の方です





帯状疱疹のケアのポイント

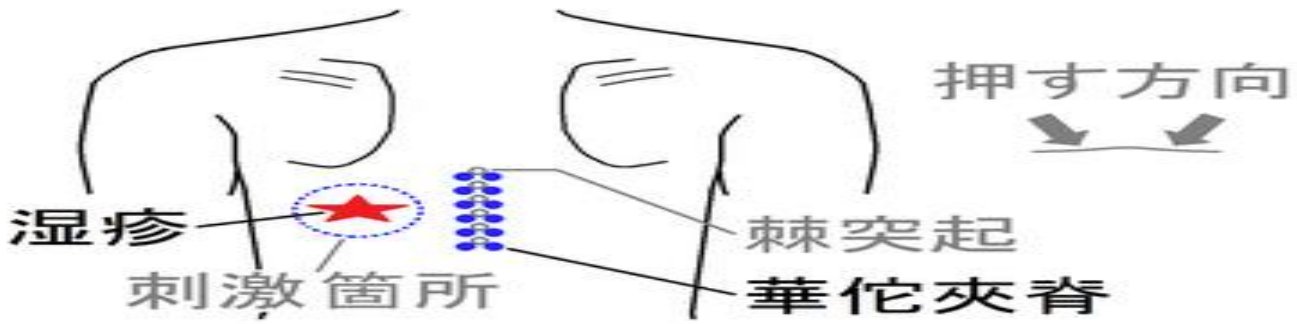
帯状疱疹を発症した場合、体力と免疫力が低下している状態ですので、まずは休息が必要です。体力と免疫力が低下する要因としては、加齢、過労、大きなストレス、栄養失調などが考えられます。つまり、普段から運動をして体力を落とさない努力をしたり、過度な労働を避けたり、もし過度の労働をした場合はしっかり睡眠を取るなどして、体のメンテナンスを行うことが大切です。また、大きなストレスになる前に対処する、栄養バランスを考えて３食しっかり食べるようなことも効果的です。

日常生活のポイント

帯状疱疹は、水疱瘡（水痘）にかかった時のウイルスが体内に潜伏していて、何らかのきっかけで再活発化する病気ですので、水疱瘡（水痘）に罹ったことがある人には、新たに感染することはありません。ただし、水ぼうそうにかかったことがない人に対しては、水疱瘡（水痘）として感染させてしまいます。まだ水疱瘡（水痘）に感染したことがない乳幼児や妊婦には、接触しないように注意しましょう。帯状疱疹として治療をしている間は、医師から処方された薬の決められた回数や量を守って使用してください。また、抗ウイルス薬を服用する場合は、水分をしっかり取りましょう。抗ウイルス薬は、帯状疱疹ウイルスの増殖を抑える薬です。決められた回数と分量をしっかり服用することで効果を発揮します。抗ウイルス薬による治療を始めても、水疱瘡（水痘）ウイルスに対する効果が表れるまでは数日の時間がかかりますので、服用を始めてから数日後は発疹が広がり続けることもあります。自己判断で服用することをやめず、医師からの指示をきちんと守りましょう。痛みに対して処方された鎮痛剤も忘れずにしっかり使用しましょう。痛みが和らがない場合は、早めに再受診をしてください。帯状疱疹を発症していても、入浴やシャワーはかまいません。石鹸を使ってやさしく洗い、清潔にして、入浴後は処方された軟膏を塗りましょう。ただし水疱をつぶしてしまうと、帯状疱疹ウイルスによる二次感染の危険性もありますので、充分に注意してください。神経痛が辛いときは、患部を温めると、痛みを和らげる効果があります。逆に冷やすとウイルスを活発化させてしまうので、冷やさないように注意しましょう。痛みを和らげる方法としては他にも、カイロや温湿布を当てる、蒸しタオルで温めることも有効です。敏感肌の人は、かゆみが出ることもあるので気をつけてください。

帯状疱疹のツボ

①「華佗夾脊(胸椎の範囲)」かだきょうせき（各胸椎の棘突起の下縁から、指１本弱外側）
外側からななめ方向に気持ちよい範囲で押します。背中のツボ押しの道具を使い、１日数回押してください。
華佗夾脊は胸椎、腰椎の両側に並んで 17 経穴あります。帯状疱疹の場合は発症している部位に沿った肋骨の椎骨棘突起の３つ上から３つ下ぐらいの範囲で押します。押すと左右で押した際の感覚が違いますので押す範囲はすぐわかります。



安井鍼灸整骨院　０７８－９９５－９４６１　新患の方は、来院前に予約の御協力をお願いします。
9：00～12：00　16：00～21：00(月～金)　８：３０～13：00　16：00～20：00(土)
駐車場正面に２台　キッズスペースあり　夜２０：３０まで受付　詳しくは HP をご覧ください。
兵庫県明石市大久保町大窪１９２１番地の１クレージュ山手１０１号(カラオケまねきねこ横)