

疲労のサイン「带状疱疹」

疲労のサイン「带状疱疹」は、疲れが皮膚に表れる疲労の症状

疲労のサイン「带状疱疹」

疲労回復して皮膚の健康も保ちましょう

疲労のサイン「带状疱疹」は、疲れが皮膚に表れる疲労の症状です。

疲れがたまっていると思ったら、身体を休めて疲れをとるのが大切。

疲労回復は带状疱疹治療のポイントです。疲れは皮膚にも影響します。

疲労回復して、皮膚の健康も保ちましょう。

身体の片側がチクチクする「带状疱疹」は、疲労のサイン。

ここでは、带状疱疹について＜1どんな病気か、2原因 3予防と対処法＞を、説明します。

！！！！带状疱疹！！！！

【带状疱疹とはどんな病気？】～顔に出ると要注意！～

◆身体の左右どちらかの、神経の通っている部分が
帯状に赤くなる病気です。チクチク、ビリビリと痛み、
やがて水ぶくれができます。水ぶくれになると、さらに
神経痛のようなひどい痛みを感じます。

【症状】

★ 焼けるような痛み

★ 皮膚のすぐ下をちくちく刺されるような痛み

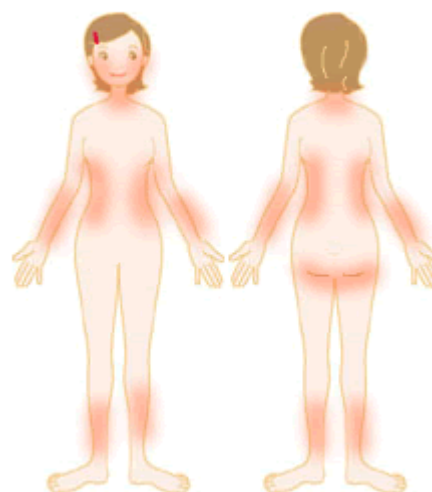
★ 電気が走るような痛み

★ ぐーっと締め付けられるような痛み

神経痛の出方や程度には個人差があるが、共通点
が1つ…。

通常、夜間の睡眠時や何かに熱中しているときに
は、痛みを感じない。治療上、この痛みの性質を理解
して、付き合っていくのが極めて大切のようです。

痛む箇所



【带状疱疹の症状と期間は？】

带状疱疹が出る部位は、＜胸から背中にかけての肋
間(ろっかん)神経のあるあたり＞が一番多く見られ
ます。また、＜三叉(さんさ)神経といって顔の神経に
沿って＞現れる場合は、失明や顔面神経麻痺の恐れ
があるので、特に気をつけましょう。その他の部位で
は、＜下腹部、腕や足、臀部の下＞などにも現れま
す。

治るまでの期間は約3週間から1ヵ月程度。痛みが始まって水ぶくれが引くまでの期間と考えてく
ださい。水ぶくれとともに痛みも消えますが、水ぶくれが治った後も、長期間にわたって痛むこと
もあります。これは＜**带状疱疹後神経痛**＞と言い、**带状疱疹**が進んだ状態で、高齢者に多く見ら
れます。進行する前に早めに皮膚科の受診をお勧めします。

【带状疱疹の原因】

原因はウイルスです。ウイルスでも「ヘルペスウイルス」という、水ぼうそう(水痘)やヘルペスと同
じウイルスが原因です。水ぼうそうは一度発症して治ると、その後は一生感染しません。が、その
ウイルスは死んでしまったのではなく、体の中の『神経節』というところに潜伏し続けます。それで
も普段は大人しくしているのですが、風邪や疲労などで抵抗力が落ちたとき、また高齢になった
ときなどに、ウイルスが再び活動をはじめることがあります。風邪を引いたときに口のまわりにポ
ツポツができることがあるのも、これと同じ理由です。

なお、子供の時に水ぼうそうにかかったからといって、必ず**带状疱疹**になるわけではありませ
ん。かかるのは大人の10人に1、2人の確率です。

【帯状疱疹の予防】

帯状疱疹は、**体力**を保ち、抵抗力を下げないようにするよう努めることで防げます。**ストレス**や**疲労**を日頃から溜め込まないようにしましょう。日常的に栄養と睡眠を十分にとり、適度な運動を心がけて**体力アップ**と**体力維持**に努めましょう。

【帯状疱疹の対処法】

帯状疱疹にかかってしまったら、できるだけ早く皮膚科を受診しましょう。薬は内用、外用とあり、ひどい場合は点滴で症状を抑える場合があります。症状を抑えるための治療なので、身体の中のウィルスは、これでなくなるわけではありません。痛みがひどいときや、痛みが長く残ってしまう場合は、麻酔科などで「神経ブロック」という痛みを止める治療法を受けることもあります。この場合にも重要なのは、「ゆっくり身体を休めて**疲労**をとること」。**帯状疱疹**にかかってしまったら、治るまで無理しないことが大切です。症状が進んだ場合は「**帯状疱疹後神経痛**」になり、痛みがひどくなりますから、そうなる前に早めに休んでしっかり治しておきましょう。

また、こうした治療によって痛みを軽減できますが、神経痛にとらわれているよりも、何かに熱中して痛みを忘れる時間を多くした方がいいでしょう。そのためには、日常生活で痛みを怖がらずに積極的に行動することが第一です。

具体的には、自分の好みに合った趣味やスポーツなどを積極的に行うとよい。もちろん運動するときには、年齢と体力を考慮して取り組む必要がある。リラックスした日常生活で毎日の張りを持ち、楽しむ姿勢が痛みの解消につながります。このほか、入浴やマッサージなどで痛みが軽減するか、楽になると感じられれば、それらを実践するといいいようです。とにかく日頃から**体力アップ**に気をつけて生活し、**疲労**をためこまない！

【漢方の場合】

漢方でも帯状疱疹に有効な治療法があります。特に**帯状疱疹**が治った後も長く頑固な痛みが続く「**帯状疱疹後神経痛**」にかかってしまったら、漢方治療が鎮痛の効果を発揮します。**帯状疱疹**には、前触れの症状の痛みが出る時期、赤くなり水ぶくれができる時期、水ぶくれが治って痛みが残る時期、予後に痛みを予防をすべき時期などの経過がありますが、漢方では、そのような症状の経過に応じて漢方薬の処方をします。また、炎症があるかないかでも処方が変わってきます。

《漢方処方の一例》※専門家にきちんと相談してくださいね。

●漢方薬は帯状疱疹の症状の時期に応じて次のような処方を使用します。

黄連解毒湯、越婢加朮湯、温清飲、竜胆瀉肝湯(一貫堂)

●神経痛の痛み

麻黄附子細辛湯(+桂枝湯、五積散)または桂枝加朮附湯

●神経痛の予防

桂枝茯苓丸(+大黃)、通導散、桃核承気湯または大黃牡丹皮湯

帯状発疹 感染経路図

