

まんぼう通信

令和7年5月1日 No.124



皆さん、こんにちは！

春の陽気と冬の寒さが交互に顔を出し、寒暖差が激しい今日この頃ですね。体調変わりなくお過ごしでしょうか？

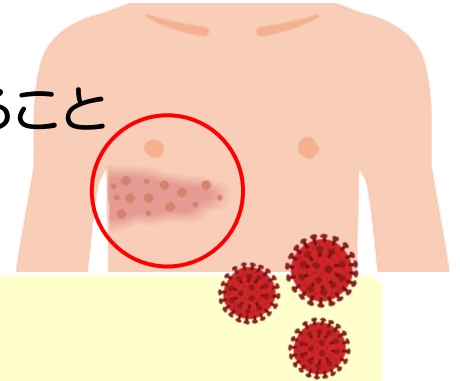
今月は、こんな寒暖差の激しい時期や新生活の慣れない環境で生じやすい

“**带状疱疹**”についてご紹介させていただきます！

たいじょうほうしん

带状疱疹とは？

体内にいる**水痘・带状疱疹ウイルス**が活動することで、皮膚に帯状の発疹や痛みが出現すること。



带状疱疹の原因は？

- ・加齢による免疫力の低下
- ・疲労やストレス等による免疫力の低下など によって生じます。

チェック

主に子供の頃、このウイルスに初めて感染すると、“水ぼうそう”を発症します。治った後もウイルスは脊髄から出る“神経節”という部位に潜みます。

免疫力が低下するとウイルスは再び活動し増殖を始めます。

そして、ウイルスは神経の流れに沿って皮膚へ移動し、

帯状に痛みや発疹が出る**带状疱疹**を発症します。

※このウイルスが体内に潜伏して**带状疱疹を引き起こすまでの期間は個人差があります。**

带状疱疹の症状とは？

※発疹が出ない

「無疱疹性带状疱疹」というタイプもあり、症状には個人差があります。

はじめ

かゆみ
皮膚の違和感
ピリピリとした痛み
痺れ



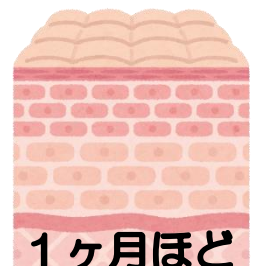
2日~7日ほど

発疹の出現
(神経沿いに出現)
徐々に水ぶくれへ



10日~15日ほど

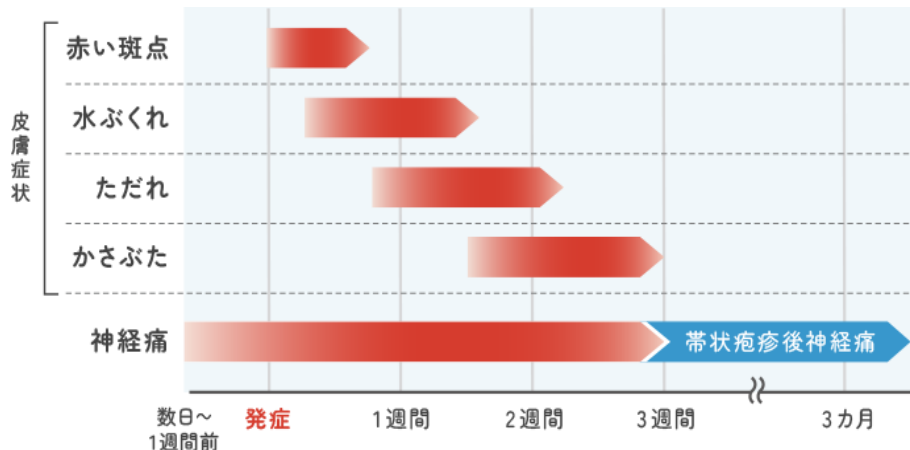
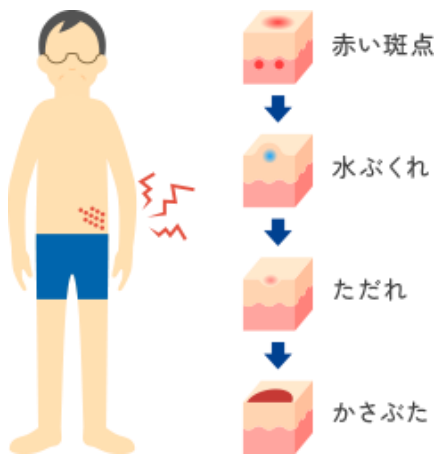
発疹の箇所が
かさぶた
になっていく



1ヶ月ほど

正常な皮膚へ
戻る

带状疱疹の経過

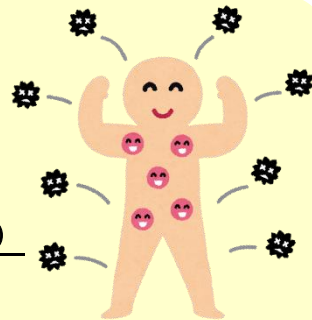


带状疱疹を予防するには？

② 免疫力の低下を防ぐ！

免疫力をつける為には、日頃からの体調管理が大切！

- 例えば・栄養バランスの良い食事を摂ること
- ・十分な睡眠をとること
- ・適度な運動習慣をつくること（散歩やウォーキング）
- ・外で日光を浴びること
- ・疲れた時には、リラックする時間を設けて休息をとること
- ・音楽鑑賞、映画鑑賞、入浴など趣味に時間を使うこと など



日頃から少しずつ気を付けていくことで免疫力の向上につながります！

① “予防接種” という選択肢もある

带状疱疹の発症率は、年齢とともに上昇してしまう...

予防接種は带状疱疹を発症しないための選択肢のひとつになる！

※ 予防接種は50歳以上の方が受けることができます。

接種ができない人・注意を必要とする人 もいますので、
接種については、かかりつけの医師とご相談して下さい。



◀詳細はコチラ【引用元】[带状疱疹.jp](#)

【引用元】[带状疱疹予防.jp](#) 詳細はコチラ▶



一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団
気仙沼訪問看護ステーション
管理者：阿部 孝子
TEL：0226-25-8323
FAX：0226-25-8324



◀公式HP

公式 Instagram▶

