

平成 29 年 10 月 17 日放送

带状疱疹の予防について

茨城西南医療センター病院附属八千代診療所 加藤徹男



司 会：今日は「带状疱疹」とその予防法についてお話を伺います。

まず、带状疱疹とはどのような病気なのでしょうか？

加 藤：一言で言えば「痛みを伴う皮膚病」です。からだの右側または左側のいずれか一方に帯状に小さな水ぶくれを伴う赤いブツブツが現れる病気です。胸や腹および背中に多いですが、頭部・顔の部分に生じることもあります。

司 会：からだの左または右にしかブツブツが出ないというのが特徴なのですね。ところで皮膚のブツブツは治るのでしょうか？

加 藤：水ぶくれは次第に黒いカサブタになって治っていきます。元の皮膚に戻るには約 2 週間から 3 週間かかります。皮膚は時間の経過ともよくなっていきますのであまり心配はいりません。

司 会：「痛みを伴う皮膚病」とのことですが、痛みはどのようなものなのでしょうか？

加 藤：はい、皮膚のブツブツがある部位に一致して神経痛様の強い痛みを感じます。多くの場合、この痛みが厄介なのです。感じ方には個人差がありますが、皮膚の表面なのかもっと内側なのかよく分からないけれどもじっとしていられないイヤな痛みです。衣類に触れるだけで電気が走るような不快な感覚が生じることもあります。この痛み・不快感のために睡眠が障害される方も多いです。私個人も带状疱疹になったことがあります。痛みのためにしばらくの間熟睡できませんでした。

司 会：眠れないほどの痛みとは辛いですね。痛みはどのくらい続くのでしょうか？

加 藤：一般的には皮膚が元通りになるタイミングで痛みも減少していきます。ですから 2～3 週間ほどです。しかし、中には「带状疱疹後神経痛」といって、その後数ヶ月から数年間痛みが続くこともあります。皮膚症状が重症な方、当初の

痛みが強かった方、治療のタイミングが遅れた方、高齢での発症の方でその傾向が高いといわれています。

司 会：何年間も続くことがあるのですか！それは困りますね。ところで、帯状疱疹は水ぼうそうと関係があると聞いたことがあります。どのような関係なのでしょうか？

加 藤：日本では子供の時期に水ぼうそうにかかることが多いかと思います。水ぼうそうは水痘ウイルスに感染することで生じるのですが、この水痘ウイルスはヒトに一度感染すると水ぼうそうが治ったあともヒトの身体からは完全に排除されることなく脊髄などの神経組織に潜伏することになります。そして、宿主のヒトが、加齢、ストレスや病気で体力が弱まった時に、ウイルスが再び勢いを得てからだの表面の皮膚に出てきて帯状疱疹を起こすとされています。

司 会：日本人では水痘ウイルスに感染している人の割合はどのくらいなのでしょうか？

加 藤：はい、国立感染症研究所の報告によれば日本の成人の水痘ウイルス感染率は9割以上とされています。

司 会：と、いうことは日本人の誰もが帯状疱疹を発症する可能性があるということですね？

加 藤：はい、その通りです。統計的には日本では50才代から帯状疱疹になる方が急激に増加します。80才までには3人に1人が発症すると言われています。

司 会：年をとってからの痛みは辛いですよね。

加 藤：全くその通りですね。特に痛みが長期間続く「帯状疱疹後神経痛」では、気分的にも落ち込んで、うつ病を併発することもあります。

司 会：なるほど。確かに嫌な痛みが四六時中続けばウツウツしていきますよね。確認ですが、帯状疱疹では痛みだけが問題なのでしょうか？

加 藤：痛み以外にも、ブツブツが出た部位で様々な問題を引き起こす可能性があります。例えば、顔の領域に発症した場合には、視力や聴力に深刻な障がいを残すことがあります。また顔面神経麻痺といって、左右一方の顔の筋肉がダラッと

垂れ下がってしまう病気がありますが、一部は水痘ウイルスが原因とされています。

司 会：痛みに加えて、視力や聴力低下、顔面神経麻痺まで生じることもあるのですね。それは厄介です。それでは、帯状疱疹かな？と思ったら何科に受診して相談したら良いのでしょうか。

加 藤：一般的には皮膚科か内科になるかと思います。経験ある医師なら、特徴的なブツツと右側か左側という片側性で容易に診断がつきます。しかし最初は痛みだけが出ることも多く、1~2日経過して皮膚の症状が出てくることも多く、早期の診断が難しいこともあります。

司 会：もし、帯状疱疹と診断されたらどのような治療法があるのでしょうか？

加 藤：まずはウイルスの増殖を抑えるために抗ウイルス薬を服用します。発症後できるだけ早い時間から服用開始することで「帯状疱疹後神経痛」になりにくいと言われています。痛みに対しては、ケースバイケースで各種の痛み止めが使われることになります。

司 会：発症してしまうと大変辛い思いをする帯状疱疹と理解しました。予防にはどのようなことに心掛けるべきなのでしょうか？

加 藤：帯状疱疹はその方の体力が低下している時や他の病気のために身体が弱っている時に生じやすいと言われています。ですので、まず、規則正しく食事を食べる、睡眠を確保する、タバコは吸わない、適度に運動しておく、仕事や家庭でストレスをためない、お酒を飲み過ぎないなど、言ってみれば健康維持のための一般的なことを意識実行しておくことが重要ですね。また、昨年平成28年から50才以上の方に帯状疱疹発症予防を目的とした水痘ワクチン接種が認められています。ワクチンを打てば100%予防できるというわけではありませんが、効果は確認されていますのでワクチン接種しておくことも予防法としてお勧めです。

司 会：ワクチンを打てば帯状疱疹になりにくいということでしょうか？

加 藤：はい。アメリカでのデータになりますが、ワクチン接種したグループと接種していないグループとを比較すると接種グループでは帯状疱疹の発症が約半分に減少したことが確認されています。そして、接種グループでは仮に発症したとしても痛みの程度は接種していないグループよりも軽かったとのこと。また、痛みが長期間続いてしまう「帯状疱疹後神経痛」になる割合も約三分の一に減少しています。

司 会：ということは、50才過ぎたらできるだけワクチンを接種しておいた方がよいということになりますね。

加 藤：はい。50才を過ぎたらワクチン接種を考えてみる価値はあると思います。ただし、血液の癌を含めて各種の癌の治療中や免疫抑制剤などの特殊なお薬を使っている方には原則接種できませんので、ワクチンを打ってもよいかどうかはかかりつけ医に相談されるとよいでしょう。

司 会：ワクチン接種にはお幾ら位の費用がかかるのでしょうか？

加 藤：帯状疱疹予防のワクチン接種には健康保険の適応はありませんので自費になります。医療機関によりますが6千円から8千円の範囲かと思います。

司 会：先生 今日帯状疱疹とその予防についての情報ありがとうございました。健康的な生活習慣とワクチン接種で、帯状疱疹の痛みで苦しむ可能性を少なくすることができることが分かりました。ワクチン接種の効果については多くの人に知ってもらいたいと思いました。