

# 「带状疱疹」 どんな病気？

令和5年1月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘



# 帯状疱疹とは

- 原因：水痘・帯状疱疹ウイルス。「水ぼうそう」と同じウイルス。
- 発症メカニズム：子供の頃にかかった水ぼうそうのウイルスが神経にひそみ続け、加齢・病気・ストレスなどで免疫力が低下したときに活性化して発症する。
- 症状：体の**左右どちらか片方**の神経に沿ってかゆみや違和感出現。「ビリビリ」「ジンジン」「ズキズキ」とした痛みが変わる。その後に**帯状に赤い発疹**が見られ**水ぶくれ**をとともなうようになる。最後に**かさぶた**になって治る。

# 発症の傾向

➤50歳以上がかかりやすい。

50歳以上の帯状疱疹発症率は50歳未満の約2.8倍。

（「宮崎県の帯状発疹の疫学」（外山望・白木公康）による）

80歳までには3人に1人が発症というデータもある。



# 帯状疱疹の合併症

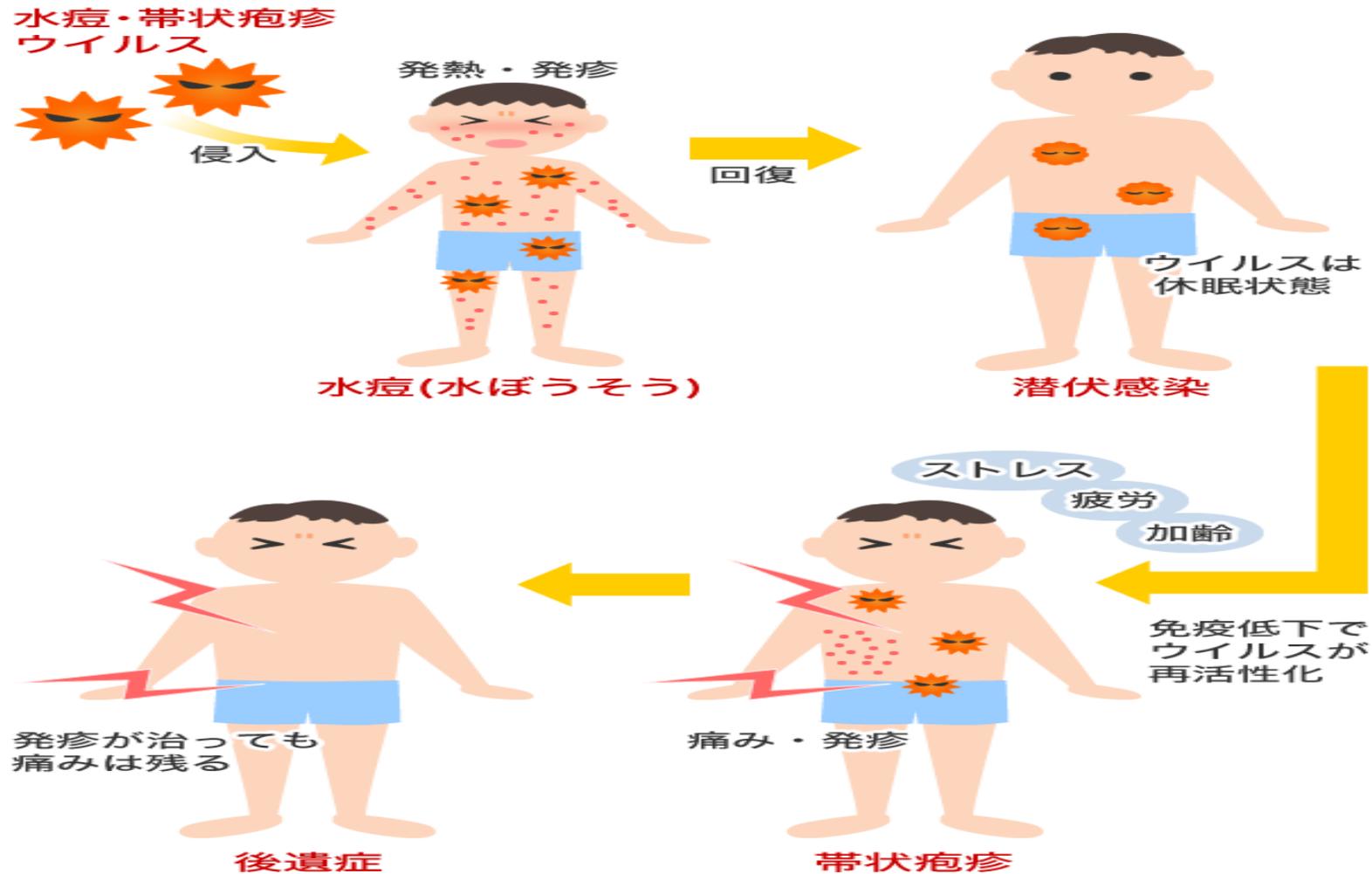
## “帯状疱疹後神経痛”

皮膚症状が治ってもズキズキするような痛みが残る。

長期に苦しむケースもあり、高年齢高ほど合併症リスクが高い。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人のうち約2割が帯状疱疹後神経痛を合併すると言われている。

# 带状疱疹発症のしくみと経過のまとめ



# 帯状疱疹の対策

➤まずは日ごろの体調管理

適度な食事・睡眠・休息・運動を心がける。  
ストレスも免疫力低下を招く要因の一つなので、メンタルヘルスマネジメントも重要。

予防の基本は、  
食事・睡眠・休息・運動



食事や睡眠をきちんととる



疲れたら休息する



適度な運動を心がける

# 帯状疱疹ワクチン

予防法にはワクチン接種が有効。

50歳以上が対象。

「生ワクチン」と「不活化ワクチン」の2種類がある。

接種回数・費用・効果の持続期間・副反応などに違いがあるため、  
医師に相談して選択するとよい。

自治体によってはワクチン接種費用の助成あり。

