

あざみ通信

〒393-0047

長野県諏訪郡下諏訪町西赤砂4342-6

TEL.0266(28)0505 FAX.0266(28)0550

E-mail. mail@azami-clinic.jp

URL. http://www.azami-clinic.jp/

▶特集 コロナで増加！帯状疱疹
▶スタッフコラム ささみと水菜の塩昆布サラダ

▶胃と腸の話 早く治したい 口内炎
▶食べ物よもやま話 鳥インフルエンザの影響

梅の花が一つ二つと咲き、春の訪れを感じる毎日です。中国原産の梅が日本に伝来したのは3世紀ごろと言われています。梅の実には様々な効用があることが古代から知られており、花を愛でるだけでなく薬としても長く日本人に重宝されてきました。



コロナで増加？帯状疱疹

体の片側だけに赤い発疹とピリピリした痛み…そんな症状が現れたら帯状疱疹かもしれません。帯状疱疹は水疱瘡(みずぼうそう)のウイルスが原因で起こる皮膚の病気で体の左右どちらかの神経に沿って、痛みを伴う赤い斑点と水ぶくれが帯状にできます(右図)。主に上半身に現れ、顔面(特に目の周囲)・頭皮や足にもできることがあります。



脇腹にできた帯状疱疹

水疱瘡は治癒した後もウイルスが脊髄神経節の中に潜伏し、過労やストレスで免疫状態が低下するとウイルスが活性化して帯状疱疹を発症します。水疱瘡になったことのない人は帯状疱疹を発症することはありませんが、15歳以上の日本人の約9割は水疱瘡の罹患歴があり、80歳までに3人に一人が帯状疱疹を発症すると推測されています。帯状疱疹の発症には加齢が大きく関係しており、帯状疱疹に罹患する人の7割は50歳以上です。

近年、日本では帯状疱疹に罹患する人が増加しています。これは少子化や水疱瘡ワクチンの普及で大人が水疱瘡の子供に触れる機会が低下し、ブースター効果(ウイルスに触れることで免疫が活性化される効果)が得られにくくなったことが原因の一つと考えられています。

加えて新型コロナウイルスの流行後、世界的に帯状疱疹の発症が増加し、アメリカでは50歳以上の人が新型コロナウイルスに感染すると帯状疱疹になるリスクが約15%上がるという研究結果がでています。また、コロナワクチン接種後、帯状疱疹を発症する人が多いとも言われています(変化しないとのデータもあります)。いずれもコロナ禍でのストレスの増加や感染やワクチン接種による免疫反応への影響が帯状疱疹発症に関連していると考えられています。

早めの治療が大切！

帯状疱疹になると一般的にピリピリしたかゆみや痛みが2、3日続き、体の片側の神経支配に沿って痛みを伴う水ぶくれが出現、その後約2週間がかさぶたになって治癒するという経過をたどります。帯状疱疹の一般的な治療は抗ウイルス剤と痛み止めなどの内服です。発疹が出てウイルスが増殖する3日以内に治療を開始するとより効果が高いので、早めに受診し治療を始めることが大切です。水ぶくれが破れた場合、そこからでる滲出液にはウイルスが含まれています。水疱瘡にかかったことがない人が触れると水疱瘡に感染する場合がありますので小さなお子さんがいる場合は、病初期に接しないよう気を付けましょう。

また帯状疱疹は6%の人に再発が見られます。1回罹患したと言って油断は禁物です。



高齢者は合併症に注意

帯状疱疹の多くは治療すれば2週間弱で治癒に向かいます。ただ治療が遅れると神経へのダメージが大きくなり、様々な合併症を起こします。顔面周囲の帯状疱疹では目の炎症や難聴、顔面神経麻痺(ベル麻痺)など発症し、腹部周囲では便秘や排尿障害が起こる場合があります。

合併症の中でも最も多いのが帯状疱疹後神経痛(post-herpetic neuralgia 以下PHN)です。PHNになると、激痛(焼けるような痛みや電気が走るような痛み)が数年単位で続く場合があります。免疫機能の衰えた高齢者ほどPHNに移行しやすく、PHNになると痛みの悪循環から不眠や食欲・意欲低下を引き起こし日常生活に大きな支障をきたします。

PHNの治療は痛みの状態に合わせて薬物療法や神経ブロック注射などを組み合わせて行いますが、一度の治療で完全に痛みを取り除くのは難しいのが現状です。そのため痛みを受け入れ、日常生活の中でも入浴などで幹部を温めたり、痛み以外のものに意識が向くよう趣味を持つなどの工夫が必要になります。

帯状疱疹になったら「たかが帯状疱疹」と思わず、PHNへ移行するリスクが高いことを考え早めの治療が大切です。PHNになりやすい人には以下のような特徴があります。

【帯状疱疹後神経痛になりやすい人】

- ・年齢が50歳以上
- ・発症当時の症状(痛みや皮疹)が重度だった
- ・糖尿病などの合併症がある
- ・体幹や顔面部に皮疹ができた
- ・抗ウイルス剤の投与をしなかった、または投与が遅れた



日頃からの体調管理が肝心

帯状疱疹にならないためには以下のような予防法があります。

1. バランスの良い食事と適度な運動で体力をつけましょう

日頃から体調管理をしっかり行い免疫力が低下しないようにすることが大切です。食事はバランスよく規則正しくとり、適度な運動で体力をつけておきましょう。運動は激しいものや長時間のものは疲労が強くなるので、散歩やウォーキングなどゆるやかなものがお勧めです。



2. 帯状疱疹ワクチンの接種

帯状疱疹の発症予防や重症化を防ぐために、帯状疱疹のワクチンも開発されました。現時点で2種類のワクチンがありいずれも50歳以上の方が対象です(保険適応ではありません)。接種にあたっては接種できない人や注意を要する人もいるので医師と相談して決めましょう。



胃と腸の話 早く治したい 口内炎!?

口内炎って痛いですよね。おいしいものも沁みて食べれないし、ストレスだし、治ったと思ったらまた出来たり。ちょっと歯でほっぺや舌をかんでしまっただけで傷がついた後で口内炎になることもあります。原因もなく結構続いてできることもありますね。そんな時には治ったと思ったらまた他のところに出来て…。

中には、口腔がんのような悪性のものや、シェーグレン症候群といった膠原病のような病気もありますが、一般的には誰でもできる良性疾患ですのであまり心配をする必要はありませんし、病院へ行く必要もないことがほとんどです。

しかし、繰り返しできるときは早く治したいですね。まずはストレスを解消することです。運動不足

や睡眠不足、食事のバランスがわるかったりすると口内炎がでやすくなります。それらはすべて体の免疫低下を招いている状態であり、口の中の粘膜に障害を起こし口内炎になりやすくなります。ストレスがかかると胃が痛くなるのも同じですね。口は消化管の一部ですので体のバランスに左右されやすいのです。

口内炎を治すにはそのようなストレスがないか見直し改善しましょう。体の免疫アップするビタミン補給も大事です。また義歯(入れ歯)があっても慢性的な刺激がある場合も要注意です。あまり痛くて困る時には病院で塗り薬などを処方してもらいましょう。



2・3月院内展示の御案内…

写真展開催中
現在院内で下諏訪町の吉村健二氏による
写真展を開催しています。
四季折々の風景写真をお楽しみ下さい。



スタッフコラム ささみと水菜の塩昆布サラダ 医療事務 渡辺千織

【材料(直径17cm1枚分)】

鶏ささみ	3本
水菜	1株
きゅうり	1/2本
にんじん	少々
A 塩酒	ひとつまみ 大さじ1
B 塩昆布	10g
ごま油・酢・白いりごま	各大さじ1

【作り方】

- ①耐熱皿にささみを並べAをふり入れてなじませる。ふんわりとラップをし電子レンジで2分30秒加熱し粗熱をとる。
- ②水菜は3cmのざく切りに、きゅうりは3cm長さの細切りに、にんじんは3cm長さの千切りにする。水にさらしてから水気をしっかり取る。
- ③①を手で裂きBを加えて混ぜる。さらにBを加えて混ぜる。

認知症のこと
一人で悩まないで!

“家族のつどい”

4月5日(水)

14:00~15:00

家族のつどいは認知症の家族を抱えている方同士が、気楽に悩みや不安をおしゃべりし情報交換できる場所です。

認知症の家族を抱えている方、一人で悩まないで同じ境遇の方とおしゃべりしながらホッと一息つきませんか?お話することで気持ちが楽になったり、一人ではないという気持ちになれます。



食べものよもやま話

3月 鳥インフルエンザの影響

様々な食品の値上げが伝えられる昨今、今は卵の値上げや品薄が大きな話題となっています。価格の安定感から物価の優等生と言われていた卵は、少し前までは10個入り1パック100円程で売られていました。今は統計のある1993年以降、最高値となっており、1パック200円を超え、300円に迫る勢いです。マヨネーズなど卵を使った加工品も値上げされ、コンビニや外食店等の卵を使ったメニューは販売中止にしたり、卵の使用量を減らしたりしています。この原因はご存知のように鳥インフルエンザの流行によるもので、感染拡大防止のため採卵鶏の殺処分数が過去最大になっています。

鶏は少ない飼料で短期間に多くの生産物を得ることを目標に、長年品種改良が重ねられ、卵を沢山産むように作られた卵用鶏=レイヤーと、より早く体重が増加するように作られた肉用鶏=ブロイラーができました。

今年1月、農水省の担当者は鳥インフルエンザの影響は鶏卵が中心で鶏肉への影響は限定的と言っていました。しかし2月に入りブロイラーの親鶏を育てる養鶏場で感染が確認され、更に輸入肉の価格が上がり国産鶏の需要が高くなったり、輸入飼料に頼っている国内のブロイラー飼育は飼料価格の高騰の影響を受けたりして、鶏肉も値上がりしています。

鳥インフルエンザが収束しても、すぐには卵や鶏肉が元のように出回る訳ではありませんので、値上げの影響はしばらく続くと言われていています。たんぱく質が不足しないよう、大豆製品や肉・魚の缶詰など価格が安定している食材を使いながら、もう少し辛抱していきましょう。



管理栄養士 笠原由美