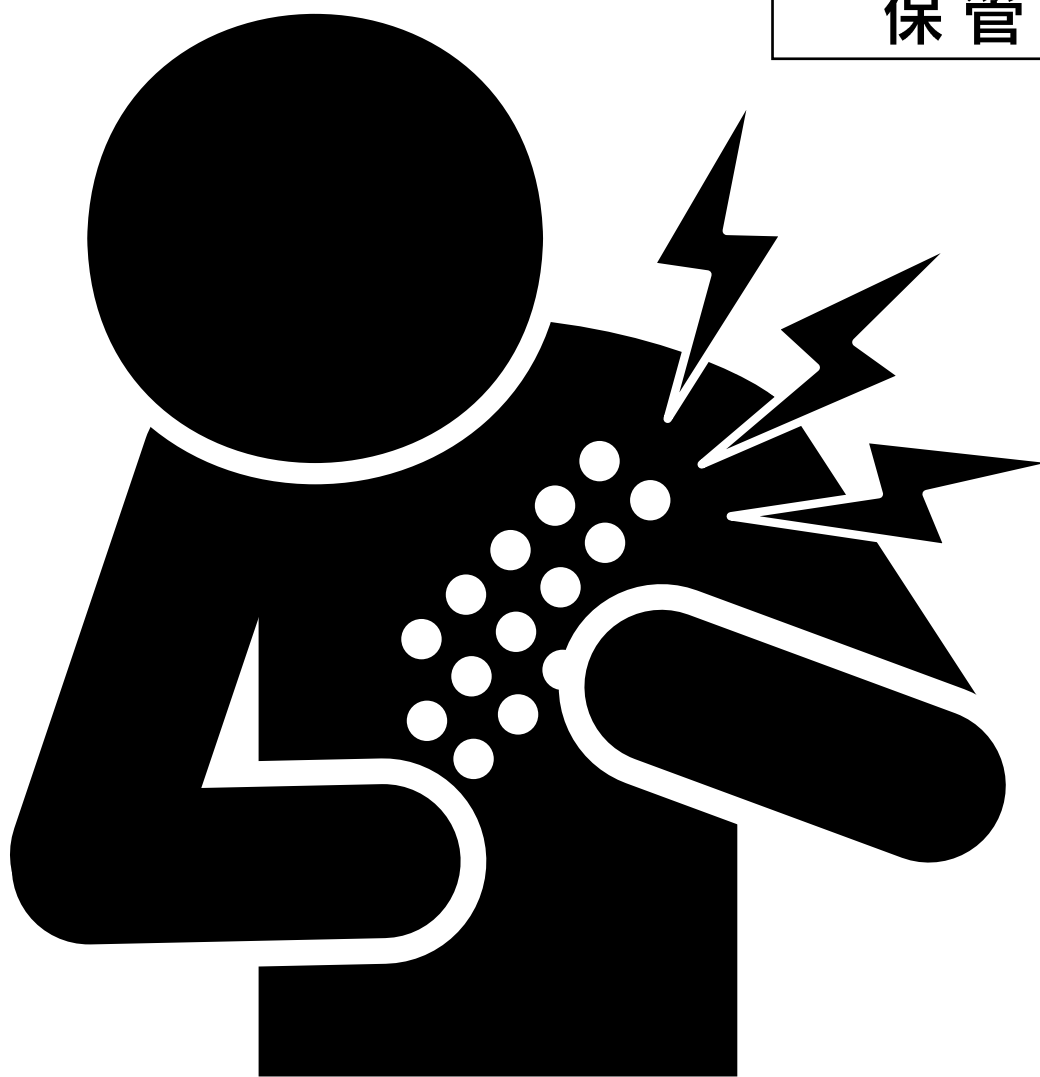


带状ほろ疹

取扱説明書

品番:HMTA-127

保管用



2025年11月13日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

成人の9割が予備群!?ひと事ではない病気 帯状ほう疹

👉 今こそ知ってほしい! 帯状ほう疹

帯状ほう疹は、帯状の発疹が出る病気。そして、特徴的なのが、**強烈な痛み**です。その痛みは「痛風」「尿路結石」「陣痛」などと並び、人生最大の痛みと形容されるほど。さらに、痛みやマヒなどの後遺症が残ってしまうことも…。実は近年、帯状ほう疹になる人が急増しています。この25年で発症率は70%増加。**80歳までに3人に1人が帯状ほう疹になる時代**なのです。



帯状ほう疹の症例

画像提供：松尾光馬 医師

👉 耐えがたい痛みの黒幕は!?

帯状ほう疹の痛みを生み出している犯人は「**水痘帯状^{ほう}疱疹ウイルス**」です。そう、帯状ほう疹は、子どもがなりやすい水痘(水ぼうそう)を引き起こすウイルスが原因なのです。実は、水ぼうそうの症状が治まったあとも、その原因のウイルスは免疫細胞に見つからない形でからだの中に潜伏しています。大人になり、加齢やストレスなどで免疫が低下してくると、潜伏していたウイルスが活発に。増殖し、皮膚細胞を壊すことで、帯状ほう疹となるのです。

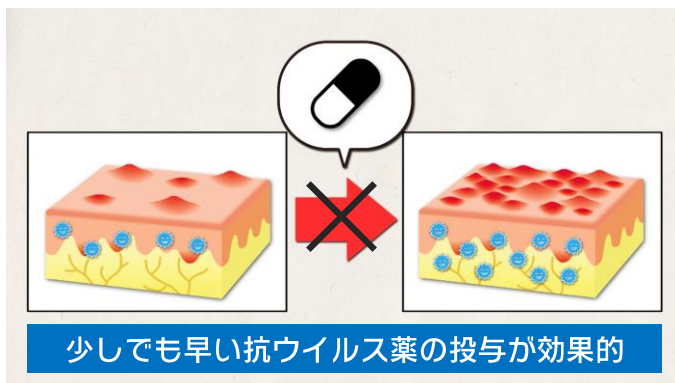


その結果、「刃物で突き刺されたような」「焼きごてを押しつけられたような」「陣痛以上」と形容する人がいるほど、激しい痛みが生じます。

👉 もし帯状ほう疹になってしまったら… いち早く薬を飲む!

帯状ほう疹の治療に用いられるのが、抗ウイルス薬です。この薬は、ウイルスの増殖を抑えるもので、ウイルスを直接的にやっつけるものではありません。

なので、ウイルスが増殖しすぎてしまう前に少しでも早く投与するのが効果的です。2025年3月に発行されたばかりの「帯状疱疹診療ガイドライン」には、**発疹が出てから72時間以内に抗ウイルス薬を投与すること**が推奨されています。痛みを伴う発疹が出たら、帯状ほう疹を疑い、一刻も早く医療機関を受診してください。



経験者87人の取材から見た3つの「まさか」

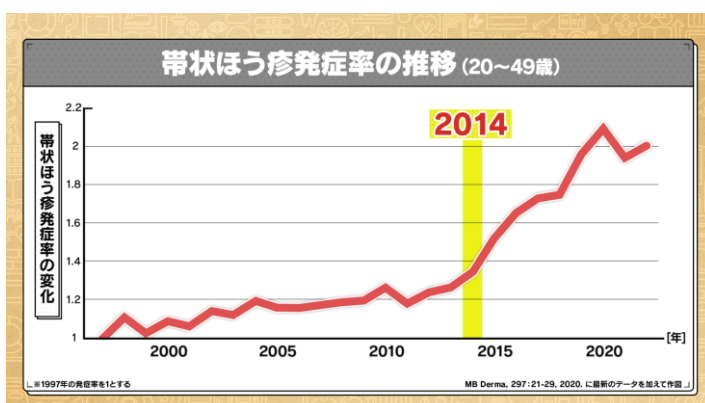
今回、トリセツが带状疱疹についてのアンケートを実施したところ、これまでで最多の668人もの方から回答が寄せられました。今回の取材で、带状疱疹の経験者87人にお話を聞いたところ、多くの方が、「もっと早く病院に行っておけばよかった」と後悔を口にしていました。



①まさか自分になるなんて…！？

若い世代で発症する人が急増中！

带状疱疹は、免疫が落ちてくる50歳以上で発症する人が多い病気です。しかし、宮崎県で行われた大規模疫学調査によって、近年20～40代の若い世代でも带状疱疹になる人が増えていることが明らかになりました。



若い世代で発症率が増加した原因と考えられているのが、「ブースター効果」の減少です。一度、水ぼうそうになったことのある大人は、体の中に「水痘带状疱疹ウイルス」が潜伏しており、带状疱疹を発症する可能性があります。子どもが水ぼうそうにかかると、空気中に「水痘带状疱疹ウイルス」を放出しますが、大人がこのウイルスに接すると、ウイルスをやっつけるために免疫が働きます。その結果、「水痘带状疱疹ウイルス」に対する免疫が強化されます。これがブースター効果です。ブースター効果が働くことで、体の中に潜伏しているウイルスが起きたときにも、免疫がすぐにウイルスを撃退することができ、带状疱疹を発症するリスクが低減されます。

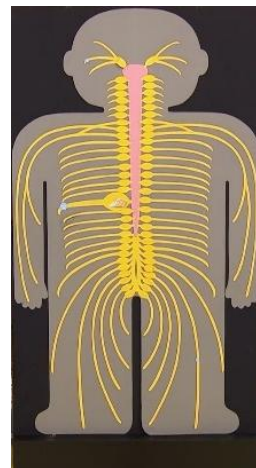


これまで、20～40代の子育て世代はブースター効果によって、带状疱疹になりにくかったと考えられています。2014年に小児に対する水ぼうそうワクチンの定期接種が始まってからは、水ぼうそうを発症する子どもの数は激減し、これまでブースター効果を得ていた若い世代も、带状疱疹になりやすくなったと考えられています。



②まさかこれが…！？ 受診を遅らせる勘違い

带状疱疹の原因となる水痘带状疱疹ウイルスは、水ぼうそうが治ったあとも体のある場所に潜伏しています。それが、痛みや温度などの情報を脳に伝えるための中継地点、「**神経節**」です。実はここ、ウイルスにとっては絶好の“寝床”。ウイルスが寝ている状態だと、免疫細胞はウイルスに気付かずスルーしてしまうのです。こうして、神経節に居座るウイルスですが、実は常に勢力を拡大しようと画策しています。免疫が低下すると、ウイルスは神経節を飛び出し、神経を通して皮膚の表面に到達、発疹ができるのです。



実は、ウイルスが潜伏しているかもしれない神経節は脊髄に沿っていくつも存在し、全身の神経につながっています。だから、頭や足など、**全身どこにでも発疹ができる可能性がある**のです。

経験者の取材によって、「带状疱疹の発疹は全身に出る」ということを知らないと、思わぬ勘違いをしてしまうことが見えてきました。お尻に発疹ができた経験者の方は、趣味の登山に行ったばかりということもあり、虫刺されと勘違いしてしまったそうです。その他にも、話を聞いた経験者の中には、頭や顔にできると、「頭痛や虫歯、口内炎、ニキビ」と勘違い。おなかや背中では、「あせもや腰痛」、足にできると「筋肉痛や虫刺され」と思ってしまう人もいました。



少しでも早く带状疱疹に気付くためのヒント

今回、経験者への取材から、带状疱疹にいち早く気付くためのヒントが見えてきました。それが、発疹が出る前に生じる痛み「**前駆痛**」です。今回取材をした87人の経験者のうち、約5割の人が前駆痛を経験したと話していました。発疹が出る数日前から、電気が走るようなピリッとした痛みや、針でつつかれるようなチクチクした痛みを感じていた人が多かったです。このような痛みを感じたら、まずはその場所をじっと観察し、**発疹が出たらすぐに医療機関を受診**してください。

※発疹が出る前には、基本的に带状疱疹と診断できないのでご注意ください。
まれに発疹が出ないケースもありますが、その場合は抗体検査や核酸増幅法（保険適用外）などを行い、判断することがあります。
他の病気の可能性もあるため、発疹がなくても痛みが強い場合は医療機関の受診をご検討ください。

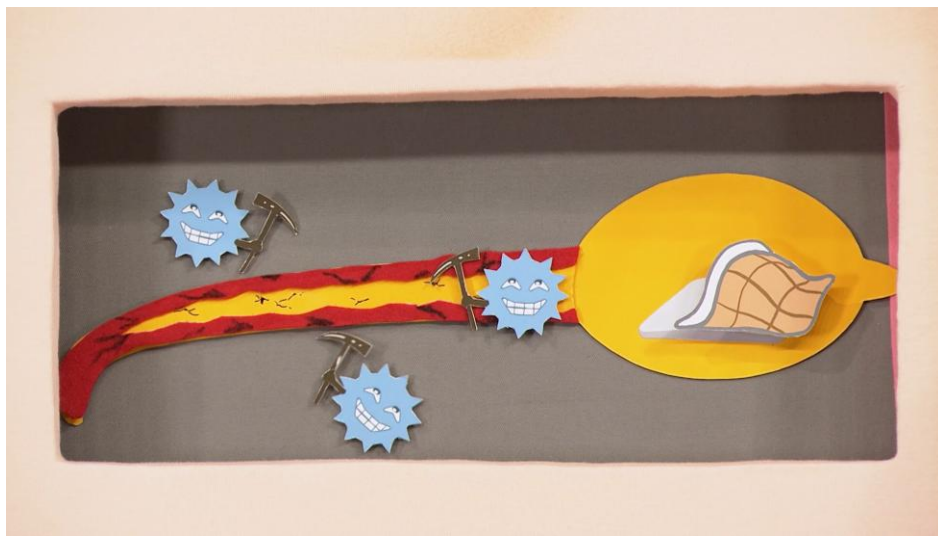


③まさかこんなに長引くなんて…！？ ツライ後遺症

発疹が治ったあとも、痛みやマヒなどの後遺症が残ってしまうことがあります。今回の取材でも、経験者87人のうち約2割の人たちが、数か月以上続く後遺症に悩まされていたことが分かりました。特によく見られるのが、痛みが残ってしまう後遺症「**帯状ほう疹後神経痛**」です。中には、10年以上も痛みで悩まされてしまったという人も…。痛みの他にも、マヒが残ることによって発話や食事、家事や趣味などに支障が出たり、かゆみで寝られない日が続いたり、肌に発疹の跡が残り気になるという人もいました

なぜ痛みが残るのか…

水痘帯状ほう疹ウイルスは皮膚だけでなく、神経にも感染します。ウイルスが神経を傷つけると、ひどい場合はウイルスがいなくなったあとも、神経がボロボロのままに。神経が回復するまでに時間がかかり、痛みが続いてしまうのです。



痛いあしたを変える！ 予防＆痛み治療の最前線

発症＆後遺症を防ぐワクチン

带状疱疹を予防する手段が「**ワクチンの接種**」です。発症の予防だけでなく、発症したとしても後遺症を予防する効果があるので、後遺症が残りやすい高齢者にとっては特に重要な手段です。带状疱疹のワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。生ワクチンは1回、8,000円ほど。不活化ワクチンは2回接種が必要で4万4,000円ほどかかります。発症予防率と後遺症の予防率はいずれも不活化ワクチンのほうが高いです。一方で、副反応は不活化ワクチンのほうが比較的出やすいと言われています。効果は、生ワクチンで5年、不活化ワクチンで10年ほど継続すると報告されています。

带状疱疹ワクチン2種類の違い		
	生ワクチン	不活化ワクチン
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種
接種回数	1回	2回
価格	8,000円程度	44,000円程度(2回)
発症予防率	6割程度(接種後1年)	9割以上(接種後3年)
後遺症 予防率 (带状疱疹後神経痛)	6割程度(接種後3年)	9割程度(接種後3年)
副反応	少ない	比較的出やすい

带状疱疹のワクチンは、基本的に50歳以上から接種できます。ただし、リウマチなどの病気で免疫を抑える薬を飲んでいる方、がんをわずらっている方などは、带状疱疹の発症リスクが高いため、18歳以上であれば医師の判断でワクチンを接種することができます(不活化ワクチンのみ)。

2025年4月から、带状疱疹ワクチンの定期接種が始まり、対象の年齢の方は、**自治体から接種費が助成**されるようになりました。助成の額は自治体によって異なるため、詳しくは、お住まいの自治体や医療機関などに確認してください。



2025年度 定期接種開始

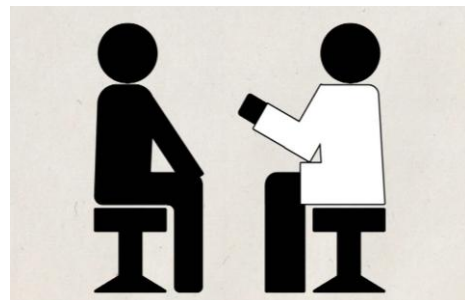
- 年度内に65歳を迎える方
- 年度内に70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方(2029年度まで)

※100歳以上の方は2025年度に限り全員対象

また、**带状疱疹は2回以上発症する可能性もあります**(2回目になる人は約6%)。2回目の発症を防ぐためにワクチン接種は効果的です。特に、高齢の方は重症化や後遺症のリスクが高くなるので、ワクチンによる予防をご検討ください。なお、带状疱疹のワクチンは、皮膚科や内科で接種することができます。带状疱疹ワクチンの取り扱いがない場合もあるので、事前に受診する医療機関へのご確認をお勧めします。

痛みから日常を取り戻すために

帯状ほう疹だと思ったら、まずは皮膚科の受診がお勧めです。帯状ほう疹と診断され、**抗ウイルス薬を飲み終わっても痛みが続く場合は、ペインクリニックなど、痛みの専門医の受診をご検討ください。**はじめに受診した病院の医師に痛みが残っていることを伝え、その後の治療方針を相談することをお勧めします。



また、痛みを我慢すると、「**痛みの記憶**」が残り、本当は治っているはずなのに痛みを感じてしまうことがあります。痛みの記憶を残さないためにも、痛みが残っている場合は、治療を行うことが重要です。

近年、痛みを抑えるための薬の選択肢が増えてきました。痛みが残ってしまった方も諦めずに治療を行うことで、少しでも生活の質を上げることが期待できます。しばらく痛み止めの薬を飲んでも痛みが抑えられない場合は、別の薬に変えてもらうなど、より効果的な治療を医師と相談しながら決めていくことが大切です。



しかし中には、痛みの治療をしても、なかなか治らないという人もいます。痛みをゼロにすることをゴールにするのではなく、「**痛みのせいでできなかったことが少しずつできるようになること**」や、「**帯状ほう疹になる前の生活に少しでも近づくこと**」を目標にして治療を継続することを、専門家は勧めています。