

# ヘルシーなの健康応援ナビ

## NAVI



健康課  
市役所内  
☎23-3515 FAX 23-3810  
あつみライフランド  
☎33-0386 FAX 33-0319

### 帯状疱疹は予防が大切です

帯状疱疹は、80歳までに約3人に1人が発症すると言われています。治療が遅れると、帯状疱疹が治った後も数年にわたって痛みが改善されない合併症にかかることもあります。特に高齢者ではリスクが高く、合併症を防ぐためにも帯状疱疹の予防が大切です。

### ◆帯状疱疹とは

水ぶくれを伴う赤い斑点が、体の左右どちらかに帯状に出る皮膚の病気です。ピリピリとした強い痛みを伴うことが多く、夜も眠れないほど痛みが激しくなることもあります。



### ◆発症の原因

子供の頃に感染した水痘(水ぼうそう)のウイルスが原因で起こります。水痘が治った後も、ウイルスは体内に潜んでおり、加齢や過労、ストレスなどで免疫力が低下した時に再び活性化して発症します。

### ◆合併症

帯状疱疹にかかると、次のような合併症を引き起こすことがあります。

- ・帯状疱疹後神経痛(PHN)
- ・角膜炎、結膜炎、ぶどう膜炎
- ・顔面神経痛
- ・耳鳴り、難聴、めまい

PHNは、帯状疱疹が治った後も続く痛みで、数年にわたって痛みが改善されないこともあります。

### ◆治療法

抗ウイルス薬などによる治療を行います。発症早期に治療を開始するほど効果が期待できますので、症状を

自覚したら、早めの受診が大切です。

### ◆予防方法

#### 【日頃の体調管理】

日頃から次のような点を心掛け、規則正しい生活から、体調管理を行い、免疫力が低下しないようにすることが大切です。

- ・食事のバランスに気を付ける。
- ・適度な運動を行う。
- ・質の良い睡眠をとる。
- ・疲労やストレスのない、規則正しい生活を心掛ける。



### 【予防接種】

帯状疱疹の予防には、50歳以上を対象としたワクチンがあります。ワクチンを接種することで発症率を抑えたり、発症時に重症化しにくくなると言われています。接種を希望する方は、かかりつけ医などへご相談ください。



### ●休日当直医

※当直医は変更になる場合がありますので、市役所へご確認の上、受診してください。市役所 ● ☎22-1111(代表)  
また、各医療機関へ電話で受診方法を確認した後、受診してください

月日	当直医	電話番号	月日	当直医	電話番号
9月4日(日)	朽名医院	☎33-0162	9月19日(月・祝)	第2国見医院	☎23-2302
	としま歯科	☎27-7707		小原歯科	☎25-1139
9月11日(日)	國見医院	☎22-0756	9月23日(金・祝)	おかだクリニック	☎37-0001
	山本耳鼻咽喉科	☎24-4100		ふくしま歯科医院	☎37-1182
	田原南こころのクリニック	☎27-7100	9月25日(日)	富永医院	☎23-1316
	清栄歯科クリニック	☎33-0657		ヒラノ・デンタル・オフィス	☎22-6477
9月18日(日)	菜の花内科クリニック	☎22-7777	10月2日(日)	川瀬医院	☎35-1511
	きた眼科	☎23-1092		ふくい眼科	☎22-5878
	花井歯科医院	☎23-1661		かんべ整形リハビリクリニック	☎24-2252
					金田歯科医院

診療時間 内科 ● 9:00~17:00 / 歯科 ● 9:00~12:00 診療時間以外 渥美病院 ● ☎22-2131 にお問い合わせの上、受診してください