

健康たうん

2026年8月

夏

Vol.91

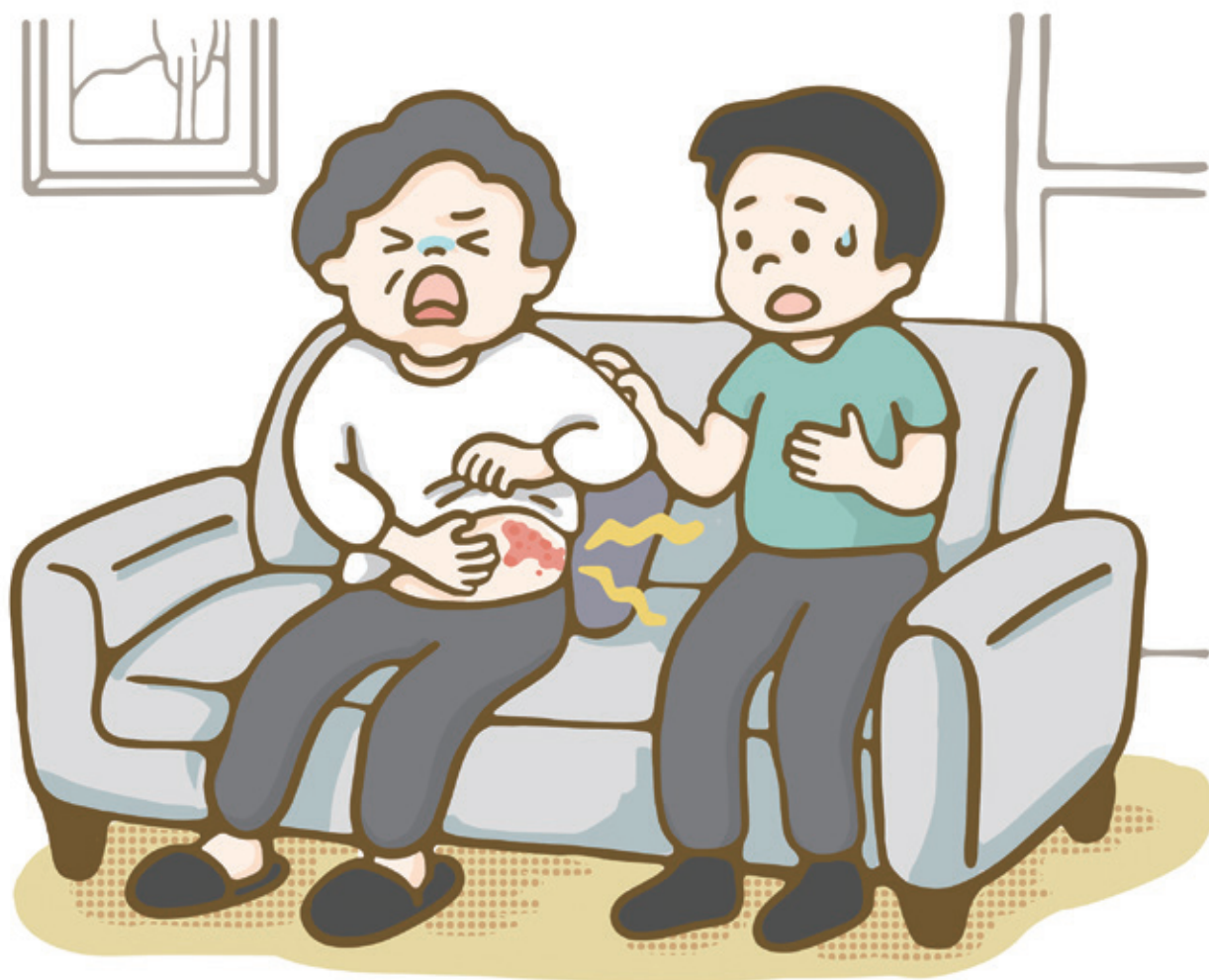
ご自由にお持ちください

発行／社会医療法人 平成醫塾 編集／広報企画委員会



- 医局 带状疱疹、带状疱疹後の疼痛について
- 看護部 带状疱疹の感染対策とケアについて
- 薬剤科 带状疱疹の治療薬とワクチンについて
- 医事課 带状疱疹ワクチン予防接種について

裏表紙 えいよう便り『脱水を防ぐための水分のとり方』



私たちは、医療サービスを通じ、地域社会に「安心・安全」を提供します。



社会医療法人 平成醫塾

带状疱疹、带状疱疹後の疼痛について

苫小牧東病院 医局顧問・緩和医療統括部長 医師 浅野 真

带状疱疹や带状疱疹後神経痛は、皮膚に発疹と痛みが現れるとても身近な病気です。皆さんご自身やご家族・知人の方で带状疱疹にかかつてつらい経験をされた方もいるのではないかと思います。

带状疱疹

带状疱疹の原因は水痘・带状疱疹ウイルスです。最初に感染した時は全身の皮膚に水ぼうそうを起します。水ぼうそうは自然に治りますが、このウイルスは脊髄のそばにある感覚神経の中に冬眠のような状態で生き残ります。そして、ストレスや疲れなどによって免疫力が低下すると再び増え出します。感覚神経は体中に張り巡らされていますから带状疱疹は頭から足先まで体のどこにでも出ますが、実際は

1本の感覚神経を伝ってウイルスが皮膚に移動してそこで炎症（赤く腫れて水ぶくれができ、熱や痛みを感じる）を起こします。皮膚症状が出る前に痛みを感じることもあります。例えば、腰に痛みを感じてシップ薬を貼ったら、その後に带状疱疹が出現して、「かぶれた」と勘違いすることがあります。痛みを伴った皮膚病変はやがて治癒しますが、白く残ることがあります。带状疱疹が耳に出た場合は顔面神経まひ、鼻筋に出た場合は目の障害をきたすことがあり注意が必要です。腕や足に出た場合は手足のまひを起こすこともあります。

带状疱疹の治療

带状疱疹の治療は抗ウイルス薬を用いることですが、この薬は増殖

中のウイルスにしか効果がないので、できるだけ早期に医療機関を受診して皮疹出現後5日以内に抗ウイルス薬による治療を始めることが大切です。带状疱疹の痛みの原因はウイルス感染による炎症と神経機能の異常です。炎症が強い場合は非ステロイド性抗炎症薬（ロキソプロフェンなど）の効果がありませんが、神経の機能的な障害が痛みの原因となった場合はこのような薬の効果はあまり期待できませんし、この種の薬を飲み続けると、胃腸障害や腎障害（足のむくみ）の原因となります。神経障害が痛みの原因となった場合は、末梢神経の異常な痛み信号の伝達を抑制する末梢神経障害性疼痛治療薬（プレガバリンやミロガバリン）を用います。副作用として眠気やふらつき、足のむくみがあります。

带状疱疹後神経痛

多くの場合、皮膚が治癒すると痛みも軽減していきますが、皮膚が治ったように見えても、ウイルスによって障害された神経が完全に回復せずに痛みが残る带状疱疹後神経痛に移行することがあります。带状疱疹後神経痛は治療することがとても難しく、何年も強い痛みに悩まされることがあります。皮膚の感覚は神経の電気信号（ナトリウムイオンの流れ）によって脊髄と脳に伝えられ、最終的に脳が痛みや感覚の種類と強さを識別しています。神経が正常な場合は、触れた感覚を痛みと間違えることはありませんが、带状疱疹後神経痛では軽く触ったり、下着がこすれたような本来は痛みを起こさない軽い刺激でも痛みを感じたり、何もしないのに



ビリビリしたり発作的に雷の落ちたような強い痛みを感じることがあります。さらに、強い痛みが続くと、脊髄や脳の痛みを処理する細胞の性質が変化して痛みをより強く、よりつらく感じるようになります。残念なことに、抗ウイルス薬を早期に服用しても帯状疱疹後神経痛に移行し、強い痛みが残る方がしばしばあります。治療には末梢神経障害性疼痛治療薬（プレガバリンやミロガバリン）の他に抗うつ薬（アミトリプチリン）を用いますが、副作用として眠気、排尿障害、緑内障の悪化があります。いったん帯状疱疹後神経痛になると治療は難しいことが多いです。

帯状疱疹・ 帯状疱疹後神経痛の予防

このように帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛はとてもつらい病気ですが、ワクチンで予防することができま。特に、お年寄りや糖尿病などの基礎疾患のある方は帯状疱疹を発症するリスクが高いためワクチン接種を強くおすすめします。現在、

65歳以上になると5歳ぎざみでワクチン接種を一部公費負担で受けられます。

ペインクリニックにおける 帯状疱疹と 帯状疱疹後神経痛の治療

ペインクリニックは、全身のさまざまな痛みの診断・治療を実施する部門です。帯状疱疹の急性期で痛みが強く、眠れないなど、内服薬の効果が不十分な場合はペインクリニックで神経ブロックを行うと、痛みやむくみの回復が速やかになることがあります。用いる神経ブロックとしては背部から注射する硬膜外ブロックを多く用いています。頭から、足まで、全身の帯状疱疹が適応になります。当院では、安全性と確実性を考慮してレントゲン透視下に実施しています。このブロック治療による痛みはほとんどありませんが、薬が効いている間は血圧が低下しやすいので、ブロック治療後は約2時間安静を保つ必要があります。ただし、血液をサラサラにする薬を服用している場合、神経ブロック

は適応になりません。痛みがなかなかとれないと感じたら硬膜外ブロックを一度試みられることをおすすめします。

帯状疱疹後神経痛の場合も神経ブロックが有効な場合がありますが、痛みを完全にとりのぞくことは困難で、痛みもがまんの範囲に抑えることが目標となります。最近、帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛の方に耳に低出力レーザー光をあてる治療もあります。この治療は全く痛みを感じず、副作用もなく、数分で終了します。

帯状疱疹にかかり、痛みがなかなか軽くならないと思ったら早めにペインクリニックを受診することをおすすめします。



带状疱疹の感染対策とケアについて

苫小牧東病院 院内感染対策室 感染管理認定看護師 嶋倉 昌貴

带状疱疹は、心身の不調などをきっかけに、体の中に潜むウイルスが活性化し、神経の走行に沿って痛みを伴う発疹が出現する病気です。

原因となる「水痘―带状疱疹ウイルス」は、带状疱疹の他に、水痘（水ぼうそう）の原因にもなるウイルスです。水痘にかかったことがない、または予防接種歴がない人や、免疫抑制剤や抗がん剤で治療中の人といった、「弱免疫者」の人の体内にウイルスが入ると、その人が水痘や带状疱疹を発症する可能性があります。また、妊婦がウイルスに感染し水痘を発症すると、おなかの赤ちゃんにまで影響を及ぼす危険があります。

水痘と比べると、带状疱疹からウイルスが他の人にうつるリスクは少ないとされますが、带状疱疹へのケアにおいて感染防止策の実践はとて

も重要といえます。

带状疱疹は、水疱が身体に带状に広がるのが特徴です。この水疱が破れると、中に溜まっていたウイルスが放出されます。ウイルスが付いた手で周囲の人や物を触ると、ウイルスが周囲に広がり、弱免疫者にうつる危険性が増します。

带状疱疹による発疹と診断されたら、水疱が破れた場合に備え、発疹部にワセリンや抗ウイルス剤の軟膏を塗った後に、ガーゼを当ててウイルスが広がるのを防ぎましょう。処置をするときには使い捨て手袋を着けることで、手に直接ウイルスが付着するのを防げます。また、これらの処置をした後は必ず手を洗い、手指に付いたかもしれないウイルスを確実に洗い落としましょう。

带状疱疹が体の広い範囲にわたっ

て発生し、ガーゼで覆いきれないほどの規模になると、「汎発性带状疱疹」という状態になります。つづける水疱の数が多いと、多量のウイルスが放出され、室内の空気がウイルスで汚染される可能性があります。その空気を弱免疫者が吸い込むと感染する危険性があります。

弱免疫者が同居していたり、療養中の部屋によく立ち入る場合、こまめに部屋の換気をすることや、部屋に入る際にマスクを着けることが大切です。患者さんの身の回りのケアをされる方は、なるべく水痘や带状疱疹にかかったことがある人や予防接種を受けたことがある人が優先するとよいでしょう。

発疹がすべて乾燥し痂皮（かさぶた）のような状態になるまで、感染力がありません。それまでは感染対策を守ることが大切ですので、これら

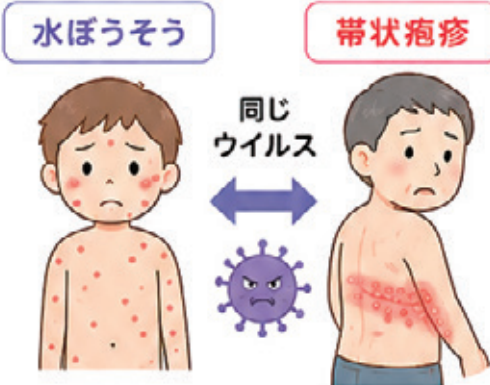
の対策をぜひ参考にいただければと思います。

患者さんの中には、元々の持病の悪化や、入院したことをきっかけに、带状疱疹を発症することもあります。身体的・精神的ストレスは带状疱疹の大きな発生要因です。私たち医療従事者は、患者さんやご家族の気持ちに寄り添い、心身ともにストレスのない治療・療養環境づくりに努めてまいります。ご相談ごとがございましたら、お気軽にお声がけください。



带状疱疹の感染対策 ～うつさない・ひろげないために～

水ぼうそうと同じウイルスが原因です。



水ぶくれ(水疱)がやぶれると、ウイルスが外に広がります。

ウイルスは水疱の中の液に多く含まれています。



感染を防ぐ3つのポイント

① 塗る+覆う

ワセリンや抗ウイルス薬を塗った後、ガーゼでしっかり覆いましょう。



ワセリン
抗ウイルス薬



ウイルスの拡散を防ぎます

② 直接触らない

処置をするときは、使い捨て手袋を着用しましょう。



手に直接ウイルスが付着するのを防ぎます

③ 処置後は手洗い

処置をした後は、必ず石けんと流水でしっかり手を洗いましょう。



ウイルスの拡大を防ぎます

注意が必要な状態

汎発性带状疱疹

(体の広い範囲に発疹がある場合)

空気中に多量のウイルスが放出されることがあります。

こまめに換気をする



部屋に入る際はマスクを着用する



带状疱疹の治療薬とワクチンについて

苫小牧東病院 薬剤科 薬剤師 大西 雅貴

带状疱疹はストレス社会による免疫力の低下や、少年時代に水ぼうそうウイルスに晒される機会が

少なくなり、ウイルスに対する免疫がなくなっていることで増加傾向に

あります。基本的な治療は抗ウイルス薬の内服で、発症後72時間以

内の服用が推奨されています。対症療法として痛みを和らげる鎮痛

薬、皮膚の炎症や発疹・水ぶくれの部位に直接塗布し化膿を防ぐ外用

薬もあります。痛みがひどい時には神経ブロック注射を行うこともあ

ります。

アシクロビル・バラシクロビルは水痘・带状疱疹ウイルスに対し有効な抗ウイルス薬で、発病初期に近いほど効果が期待できます。腎機能が低下している高齢者には投与量や

投与間隔を調整する必要があります。免疫機能が低下した患者には点滴静脈内投与も検討されます。

カロナールは効き目は穏やかで鎮

痛作用がやや弱めですが胃腸や腎臓への負担は少ないです。ロキソニン

は痛みの原因となるプロスタグランジンという物質を抑え鎮痛効果を発揮します。

带状疱疹ワクチンのビゲンは弱

毒化（生体内で感染しないように調整）された生きたウイルスを使用し

ます。水ぼうそうの予防のために開発され長期に渡り多くの少児に接

種されましたが、成人の带状疱疹にも予防効果があることが判明し、

50歳以上の方に対する予防目的に用いられるようになりました。シン

グリックは従来のワクチンに免疫力を高める物質を組み合わせた遺伝子組み換え型ワクチンと呼ばれ、免疫の弱い方でも接種が可能となりました。

皮疹の消失後に残る合併症に帯

状疱疹後神経痛があります。これ

は増殖したウイルスが神経線維を傷つける症状で絶対的な治療法が

ありません。これらを予防する為にもワクチンの接種と带状疱疹の疑

いがあれば早期に病院を受診し治療を開始することが重要です。



ご存知ですか？

带状疱疹ワクチン予防接種について

苫小牧東病院 医事課 主任 谷 康子

带状疱疹ワクチン予防接種の種類について

带状疱疹ワクチンは2種類あり、接種方法や効果とその持続時間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチンも带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

	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
接種回数と間隔	1回	2回(2ヶ月以上の間隔をあける)
接種条件	病気や治療によって、免疫が低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能

なお、当院では不活化ワクチンのみ対応しております。

公費負担の場合

不活化ワクチン:1回に付き9,000円(税込)
(当院では生ワクチンに対応しておりません)
※ただし、生活保護受給者は無料

自己負担の場合

不活化ワクチン:1回に付き22,000円(税込)
※公費負担の対象外の方

带状疱疹ワクチン予防接種の公費負担対象者

苫小牧に住民登録されている方で、以下のいずれかに該当する方

- 今年度に65、70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方(令和12年度以降は、接種日時点で65歳の方のみが対象)
 - 接種日時点で60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害により身体障害者手帳1級を有する方
- ※带状疱疹ワクチン予防接種は、義務ではなく、ご本人が希望する場合のみ行います。

ワクチンの副反応

- ワクチンを接種後に以下のような副反応がみられることがあります。
- 頻度は不明ですが、生ワクチンについては、アナフィラキシー、血小板減少性紫斑病、無菌性髄膜炎が、不活化ワクチンについては、ショック、アナフィラキシーが見られることがあります。

接種を受けることができない人

- ① 発熱(37.5℃以上)している方(来院後検温します)
- ② 重篤な急性疾患にかかっている方
- ③ 予防接種の接種液の成分によってアナフィラキシーショックを呈したことが明らかな方
- ④ その他、予防接種を行うことが不適当な状態にある方

予防接種を受けた後の注意事項

- ① ワクチンの接種後30分程度は安静にしてください。また、体調に異常を感じた場合は、速やかに医師へ連絡してください。
- ② 注射した部分は清潔に保つようにしてください。接種当日の入浴は問題ありません。
- ③ 当日の激しい運動は控えるようにしてください。

予防接種健康被害救済制度があります

定期(公費)予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)があります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすことはできないことから、救済制度が設けられています。制度の申請やご相談につきましては、予防接種を受けたときに住民票を登録していた市町村にご相談下さい。

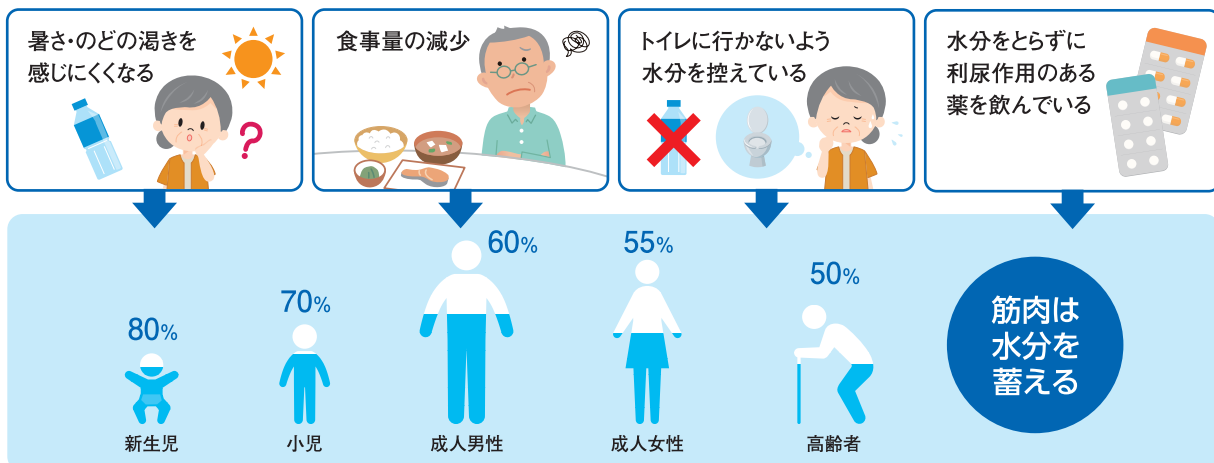
脱水を防ぐための水分のとり方

暑い季節になりました。この時期に気をつけたいのが「脱水」です。

脱水とは体内の水分や電解質が不足した状態のことをいいます。発熱や汗、嘔吐や下痢などで水分が多く失われると体内の水分バランスが崩れてしまいます。また脱水がさらに進むとめまいや痙攣、呼吸困難等が起こり、重症になると意識がもうろうとし、ショック状態になることもあります。水分をしっかりとってこの夏を乗り切りましょう。



①脱水になる理由



②水分補給のポイント

- 時間を決めて、定期的に水分補給をしましょう
- 「一度にたくさんの水」ではなく「こまめに少しずつ」飲みましょう
- 1日の目安量は1L～1.5Lです(水分制限がない場合)

③水分補給に適している飲み物を選んでいきますか？

水・麦茶などノンカフェインのお茶 適しています	コーヒー・エナジードリンクなどカフェイン入りの飲料 カフェインには利尿作用があるので適しません	アルコール飲料 アルコールには強い利尿作用があるので適しません	経口補水液・スポーツドリンクなど糖質の多い飲料 適しています 「たくさん汗をかいた」や「下痢や嘔吐した」時に飲むといいでしょう。ただし飲み過ぎると血糖を上昇させます	炭酸含有飲料 適しています メリット: 胃腸の動きを良くし、食欲が増します デメリット: 胃が膨らみ満腹に感じ食事が低下します	牛乳 適しています ただし飲み過ぎはカロリーーのとりすぎになるので注意しましょう
--------------------------------	--	--	--	--	--

参考文献: 1.ニュートリションケア 2026年 春期増刊 栄養教室がもっと楽しくなる疾患別一押しスライド&シナリオBOOK
2.臨床栄養別冊 はじめてとくむ 水電解質の管理-基礎編-

運営施設



社会医療法人平成醫塾
苫小牧東病院

〒053-0054
苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL (0144) 55-8811 FAX (0144) 55-8822
E-Mail: heiseizyuku@tomahigashihsp.or.jp



社会医療法人平成醫塾
あびら追分クリニック

〒059-1911
勇払郡安平町追分本町1丁目43番地
TEL (0145) 25-2531
FAX (0145) 25-2239



訪問看護リハビリステーション 和来る
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目1番30号
TEL (0144) 61-1205 FAX (0144) 61-1206

苫小牧市明野地域包括支援センター
〒053-0054 苫小牧市明野新町5丁目2番4号
TEL (0144) 53-4165 FAX (0144) 53-4166

企業主導型保育事業 ペンギン保育園
〒053-0054 苫小牧市明野新町4丁目22番23号
TEL/FAX (0144) 84-7670