

# ✔ 帯状疱疹について

成人の約90%以上の方の体に潜んでいると言われている、水痘（水ぼうそう）と同じウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）が原因で起こる、皮膚の病気です。加齢やストレス、過労などによりウイルスに対する免疫力が低下すると、ウイルスが活性化し、発症します。

## 症状

<全身（左右どちらか一方の神経に沿って）>

ヒリヒリする痛み

赤い発疹

かゆみ

水ぶくれ



- ※ 胸や腹から背中にかけて多くみられ、全体の半数以上が上半身に発症します。
- ※ 皮膚症状は2～4週間で改善しますが、50歳以上の約2割は3か月以上痛みが続く帯状疱疹後神経痛（PHN）になる可能性もあります。高齢者ほどPHNになりやすいとも言われていますので、ヒリヒリする痛みや発疹などの症状が出たら、早めに医療機関を受診し、適切な治療を受けることが重要です。

## 予防法

### 免疫力を高めるための生活習慣

- ▶ バランスのとれた食事
- ▶ 十分な睡眠
- ▶ 適度な運動 など

## 発症年齢

60歳代を中心に、50～70歳代に多くみられますが、過労やストレスなどが原因で、若い人に発症することも珍しくありません。健康な人が再発することは稀ですが、免疫力など低下した時に再発する可能性もあります。

### 予防接種

- ▶ 50歳以上の方は受けることができますので主治医にご相談ください。
- ※ 予防接種費用は、全額自己負担となります。
- ※ 予防接種は、帯状疱疹を完全に防ぐものではありません。



# ✔ 新型コロナウイルス、インフルエンザについて

感染症発生動向調査において、山形県全体で感染者が出ています。特に高齢者は、気管支炎や肺炎など他の病気も併発しやすく、重症化に繋がる危険性がありますので、引き続き、感染予防に取り組んでいきましょう。

## 症状

- ・発熱（38～40℃）
- ・頭痛
- ・筋肉痛
- ・全身倦怠感
- ・喉の痛み
- ・鼻水、鼻づまり
- ・咳
- ・吐き気、嘔吐
- ・下痢 など

## 感染経路

### ▶ 飛沫感染

- ・咳
- ・くしゃみ など

### ▶ 接触感染

感染した手を介して  
鼻粘膜などへ接触して感染

## 予防法

- ✔ 手洗い、うがい、手指消毒



- ✔ 状況に応じたマスクの着用



- ✔ 規則正しい生活習慣



バランスの  
取れた食事



適度な運動



十分な睡眠

- ✔ 予防接種（重症化予防）



※ 新型コロナウイルスワクチン接種を無料で受けられるのは、令和6年3月30日までです。

## 体調不良の時は

気になる症状が出たときや体調不良時は、事前連絡のうえ医療機関を受診するようにしましょう。