



エイシン通信

No.237 令和8年 3月号

工事実績 21,511件 / 令和7年2月27日現在

带状疱疹の初期症状を見逃さないためのポイント

「あれ？なんだか体の片側だけチクチク痛む…」 「原因不明の違和感が続いている…」
そんな経験はありませんか？もしかしたら、それは「带状疱疹(たいじょうほうしん)」の始まりかもしれません。
带状疱疹は、多くの方が子供の頃にかかる水ぼうそうと同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。痛みを伴う発疹や水ぶくれが特徴ですが、症状がひどくなると夜も眠れないほどの激しい痛みで悩まされ、皮膚症状が治った後も「带状疱疹後神経痛(PHN)」というつらい痛みが長く残ってしまうこともあります。

そもそも带状疱疹とは？

带状疱疹は、「水痘・带状疱疹ウイルス」によって引き起こされます。多くの方が子どもの頃に水ぼうそう(水痘)にかかりますが、治った後もこのウイルスは体内の神経節(神経の根元)に静かに潜んでいます。そして、加齢、ストレス、過労などで免疫力が低下したときに、潜んでいたウイルスが再び活動を開始し、神経を伝って皮膚に到達し、带状疱疹として発症するのです。
日本人の成人の9割以上がこのウイルスを持っているとされ、80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するとも言われています。決して他人事ではない病気なのです。

なぜ「初期症状」の見極めが重要なのか？

带状疱疹の治療では、ウイルスの増殖を抑える「抗ウイルス薬」が使われます。この薬は、発症早期(できれば発疹が出てから72時間以内)に飲み始めることで、症状の悪化を防ぎ、治るまでの期間を短縮し、そして何より、つらい後遺症である带状疱疹後神経痛(PHN)のリスクを減らす効果が期待できます。
だからこそ、本格的な発疹が出る前の「初期症状」に気づき、できるだけ早く医療機関を受診することが非常に重要なのです。

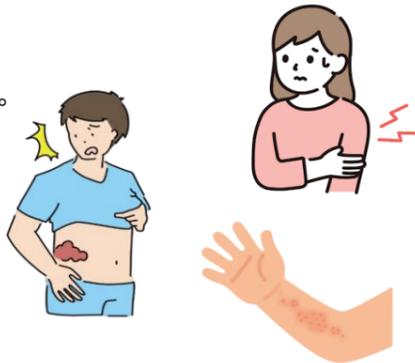
見逃さないで！带状疱疹の「初期症状」のサイン

多くの場合、带状疱疹は皮膚に発疹や水ぶくれが現れる数日～1週間ほど前から、体の左右どちらか一方の神経に沿って、以下のような初期症状が現れます。

皮膚の痛み・違和感・かゆみ:
「ピリピリ」「チクチク」「ズキズキ」「ジンジン」といった神経痛のような痛み。
「焼けるような」痛みとを感じる人もいます。
服がこすれるだけで痛い、といった感覚過敏。
原因不明のかゆみや違和感。
最初は軽い痛みでも、徐々に強くなる場合があります。
全身症状(伴う場合がある):

発熱
リンパ節の腫れ(特に症状が出ている側)
頭痛
だるさ(倦怠感)

ポイントは「体の片側だけ」に症状が出ることです。胸から背中、腹部、顔、首、腕、お尻や足など、体のどこにでも起こり得ますが、通常は左右どちらか一方の神経の通り道に沿って症状が現れます。



～3がつのレシピ～



材料 2人分

丸ごと新玉ねぎスープ

新玉ねぎ 2個 ベーコン(スライス) 1枚
オリーブオイル 大さじ1/2 白だし 小さじ4 清酒 大さじ1
塩 少々 こしょう 少々 パセリ(みじん切り) 適宜

作り方

- ① 玉ねぎは上から1/3の深さまで十字に切り込みを入れる。耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ベーコンは7～8mm幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンを入れてさっと炒める。(1)の玉ねぎを汁ごと入れ、水400ml、白だし、酒を加えてひと煮立ちさせたら、ふたをして玉ねぎがやわらかくなるまで弱めの中火で
- ③ 塩、こしょうで味を調え、器に盛りつけて好みでパセリを散らす。

プチ情報♪

耳のマッサージ

耳を揉むことで血行がよくなり、体の隅々にまで血液が行き届き、不調の改善につながる。これが、耳介療法の基本です。巡りがよくなることで、むくみが取れたり、内臓の働きが高まったり、副交感神経が働いてストレスが改善されるなどの効果が期待できます。

世界遺産 日本編

厳島神社



朱色の大鳥居と瀬戸の海が織りなす傑作

日本三景のひとつ宮島にある、厳島神社の本社社殿、拝殿、幣殿など17棟、その周辺にある大鳥居、五重塔、多宝塔など国宝6棟、国重要文化財11棟・3基を擁する建築群と、それと一体となった前面の海、背後の弥山原始林を含む森林地域が登録されています。潮の干満を利用した神社の設計は国際的にも例がなく、建造物と自然とが一体になった希少価値が評価されました。
【登録年】1996年
【種別】文化遺産
【所在地】広島県



(株) エイシン

住所：香川県三豊市三野町下高瀬1015-1

0120-512-337

ホームページアドレス <http://www.eishin-1.co.jp>



エイシン

検索