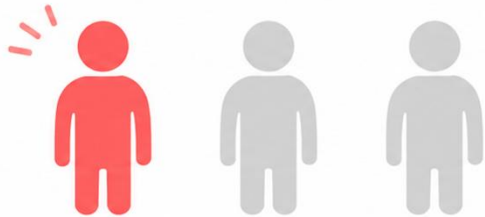


帯状疱疹とは

日本皮膚科学会ガイドライン、厚生労働省資料をもとに作成

成人の約3人に1人が生涯で経験



生涯で帯状疱疹を発症するといわれています /

50代から急増



発症リスク
(イメージ)

50代から
リスクが急増!

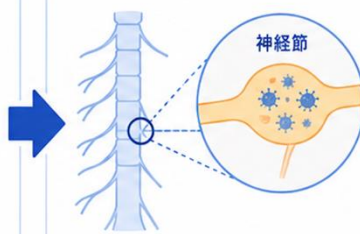
20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

1 子どもの頃の水ぼうそう



感染後、ウイルスは
体から完全には消えません

2 神経節に潜伏



普段は
眠った状態

3 再活性化して帯状疱疹に



免疫が下がると
再活性化しやすい

ここがポイント



原因は
水痘・帯状疱疹ウイルス



神経に
潜んでいる



体調や加齢を
きっかけに再活性化



新しく“もらう”より、眠っていたものが“起きる”

帯状疱疹は、成人の約3人に1人が生涯で経験するとされ、特に50代以降で発症が増えます。原因は、過去に水ぼうそうにかかった際のウイルスが体内の神経に潜伏し、再び活性化することです。加齢に加え、疲労、ストレス、睡眠不足、免疫力の低下などがきっかけになります。発疹の前に痛みや違和感が現れ、その後、体の片側に帯状の発疹や水ぶくれが生じ、やがてかさぶたになって治っていきます。

1 前駆痛



- ✓ ピリピリ・チクチク・焼けるような痛み
- ✓ 発疹より先に
出ることがある

2 赤み・発疹



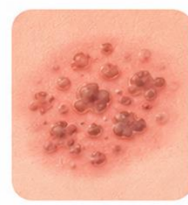
- ✓ 体の片側に
帯状に出やすい

3 水ぶくれ



- ✓ 小さな水ぶくれが
集まって出る

4 痂皮化



- ✓ かさぶたになって
治っていく

よくみられる部位



胸・背中



顔・頭部



首



腹部



片側だけの痛みや発疹に気づいたら帯状疱疹を疑いましょう



疲労と休養について



症状がある時は早めの受診を

発症**72時間以内**の抗ウイルス薬開始が、重症化や長引く痛みを防ぐ鍵です

受診先の目安



まずは皮膚科、
かかりつけ医、
救急相談窓口などへ

迷ったら
“帯状疱疹かもしれない”
と伝える

ゴールデンタイムは

72
時間以内

が勝負!

STEP 1



気づく
ビリビリした痛みや
違和感に気づく

STEP 2



受診する
できるだけ早く
医療機関を受診

STEP 3



治療開始
発症72時間以内に
抗ウイルス薬を開始

早く受診したいサイン



片側のピリピリした痛み



帯状の発疹や水ぶくれ



顔や目の周囲の症状



強い痛み・発熱

発疹出現後できるだけ早く、目安として72時間以内に抗ウイルス薬を開始することが重要です。治療が遅れると、発疹が治った後も痛みが続く帯状疱疹後神経痛のリスクがあります。眼の周囲や顔面に症状が出た場合は、視力障害や顔面神経麻痺などの合併症にも注意が必要です。



生ワクチン

種類	種類：生ワクチン
接種回数	接種回数：1回
特徴	特徴：1回で完了
注意点	接種できない人がいる



組換えワクチン

種類	種類：組換えワクチン
接種回数	接種回数：2回
特徴	特徴：予防効果が高い
メリット	免疫が低い人でも使いやすい



定期接種の対象

- 原則：65歳になる方
- 経過措置（2025年度から5年間）：
70歳 75歳 80歳 85歳 90歳 95歳 100歳 →
- 2025年度のみ：100歳以上の方も対象
- 60～64歳で免疫機能に重い障害がある方も対象
※詳しい対象年度は自治体案内で確認



任意接種の考え方

- 50歳以上は任意接種を検討できる
- 定期接種の対象外でも接種を相談できる
- 自分が対象外でも、親世代への情報提供が大切

予防には、睡眠・疲労管理と予防接種が大切です。2025年度からは65歳を基本に定期接種が開始しました。対象外でも親世代への情報共有をお願いします。

睡眠



睡眠時間を削りすぎない

疲労管理



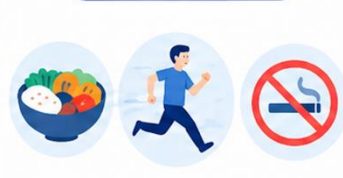
休養・休暇を上手にとる

セルフモニタリング



痛み・だるさ・体調変化を
見逃さない

生活習慣



食事・運動・禁煙などで
体調を整える