

# 体の片側に痛みを覚えたら帯状疱疹を疑って!

50歳代から急増するといわれる帯状疱疹。子どものころに水ぼうそうにかかったことがある人なら誰もがかかる可能性があります。治療が遅れると神経痛の後遺症が残ることも。それを防ぐには早く治療を始めることが大切です。

## 潜伏していたウイルスが免疫力の低下で活動を再開

水ぼうそうは水痘・帯状疱疹ウイルスの感染によって発症する病気ですが、実は治った後も、感覚を司っている知覚神経の根元にある神経節に、このウイルスが潜んでいます。免疫が十分に働いているうちは大人しくしているのですが、加齢やストレス、糖尿病や関節リウマチ、がんなどの病気により免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動しはじめ、知覚神経を伝って皮膚に到達し、帯状疱疹を発症させることがあります。

多くの場合、顔や頭、下腹部などの左右どちらか片側だけに症状が現れます。まずピリピリ、チリチリといった痛みが生じ、やがて発疹が帯状に現れ、さらに進行すると発疹は水泡(水ぶくれ)に変わります。

加齢が発症に影響しているため、50歳代以上の人に多く見られます。

## 抗ウイルス薬による治療が中心

帯状疱疹で注意しなければならないのは後遺症です。治療をしなかったり治療が遅れたりすると、顔面神経麻痺や難聴、腕が上らない運動障害などの帯状疱疹後神経痛が残る場合があります。したがって、帯状疱疹が疑われたら、速やかに皮膚科などを受診することが大切です。

治療にはウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬が用いられます。この薬は通常、服用しはじめてから効果が出るまでに数日かかります。効果が得られないからと自己判断で服用をやめたりせず、医師や薬剤師の指示を守りましょう。また、処方された薬を全部飲み終わらないうちに症状が治まったように思えることがあります。この場合も、途中で服用をやめると、ウイルスが再び増殖し始める危険があります。

るので、処方された分は飲み切ってください。

そのほか、痛みを取る鎮痛薬や皮膚症状に対する潰瘍治療薬などが処方されます。

## 免疫力を下げない生活を心がけることが大切

帯状疱疹の発症には免疫の働きが低下が大きく関係しています。過労やストレスを避けるとともに、十分な睡眠と適度な運動、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

50歳代以上の人場合は水ぼうそうワクチンを接種するのもよいでしょう。帯状疱疹を発症しにくくしたり、重症化しにくくする効果があることがわかっています。

なお、帯状疱疹そのものがほかの人にうつることはありませんが、水ぼうそうにかかったことのない乳幼児などにウイルスが感染して水ぼうそうになることがあります。

帯状疱疹についてわからないことがあるときは、薬剤師に気軽におたずねください。



イラストレーション: 塚 直子

# 油と健康の話

■体の片側に痛みを覚えたら帯状疱疹を疑って!...4  
メッセージカードセットを85名様にプレゼント...4

1gあたり9kcalのエネルギー源

糖質やたんぱく質が1gあたり4kcalのエネルギーを産生するのに対して、油(脂質)は9kcal。同じ量のエネルギーを得るために摂取する量は約半分です。



油の役割を教えてください



油博士に聞く!  
油のあれこれ!  
そもそも油ってどんな栄養素なのでしょう。

体と油の現状は?

見える油と見えない油

私たちが食べている油のうち、調理に使うサラダ油などの見える油は全体の2割ほど。残りの約8割は食品の成分として、姿を見ないまま食べています。



ホルモンや細胞膜をつくる

体内の油(脂質)は中性脂肪、脂肪酸、コレステロール、リン脂質として存在。コレステロールは細胞膜やホルモン、リン脂質は細胞膜の材料になります。

脂溶性ビタミンの吸収を助ける

脂質は脂溶性ビタミン(ビタミンA、D、E、K)を溶かして、体内への吸収を高めます。また、多くの植物油はビタミンEの重要な供給源です。

油の摂取量は増えているの!?

油の摂取量は1995年ごろまでは増加していましたが、それ以降は横ばい状態。しかし、摂取している油の種類とそのバランスが偏ってきたといわれています。

摂り過ぎるとどうなるの

油の種類によっては、過剰に摂取すると細胞や血管に脂質が蓄積され、動脈硬化につながり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクを高めます。



脂肪酸の構造で分類  
油の主成分は脂肪酸で、炭素原子が鎖状につながった構造をしています。よく聞く「〇脂肪酸」は炭素同士の結合のされ方で分類されています。

Table with 2 columns: 脂肪酸 (脂肪酸) and 特徴 (特徴). Rows include 飽和脂肪酸 (飽和脂肪酸), 不飽和脂肪酸 (不飽和脂肪酸), 常温で液体 (常温で液体), 常温で固体のものが多い (常温で固体のものが多い).

Table with 2 columns: オメガ系脂肪酸 (オメガ系脂肪酸) and 例 (例). Rows include オメガ9系脂肪酸 (オメガ9系脂肪酸), オメガ3系脂肪酸 (オメガ3系脂肪酸), オメガ6系脂肪酸 (オメガ6系脂肪酸).

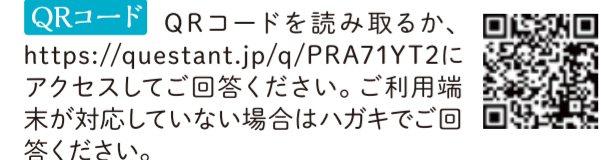
最近よく聞く、これってどんな油?  
[トランス脂肪酸] 常温で液体の植物油に水素を添加して、半固体・固体の油を製造する際に生じる脂肪酸。風味や口付けがよい。  
[MCTオイル] 脂肪酸の炭素の鎖の長さが一般的な油の半分。早く分解され、すぐにエネルギーになり、体に残りにくい。

クスリンです。

## ご意見をお寄せください 読者アンケート

- 回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。
- ハガキ ① Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例: ●●薬局 ●●店 ●●市) ② あなたが普段利用されている薬局は健康作りの取り組みに積極的だと思いますか?(1.思う 2.思わない) ③ ②を選択した理由 ④ ①の薬局へのご意見・ご要望 ⑤ Lifeへのご意見・ご要望 ⑥ 郵便番号・住所 ⑦ 氏名 ⑧ 性別 ⑨ 年齢 ⑩ 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。



〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life6月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。 締め切りは、7月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で85名様に下記の商品をプレゼントいたします。



## 笑顔を届けるメッセージカードセット

大切な人に素敵なメッセージカードを贈りませんか。開くとひまわりが立ち上がるポップアップカードと、引き手をひくと顔の表情がくるくる変わるカードをセットにしてプレゼント。

上: WAO!POP フラワーシリーズ ひまわり 127×178mm 1,650円(税込) 小西印刷所 ☎0798-36-3636 下: NICO 141×144mm(パッケージサイズ) 847円(税込) 福永紙工/かみの工作所 ☎042-526-9215

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスAネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。 ※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ 健康情報をWebでも Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。 https://www.e-classa.net/class A ヘルシーライフクラブ

次号予告 7月号は「ヨガ」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方せんがなくともお気軽に薬局におこしください。

