

ホームドクター

633

带状疱疹後神経痛

带状疱疹という病気を皆さんは聞いたことがありますか？ 最近はテレビでもワクチンの接種普及CMを見ることが多くなってきました。また、皆さんの周りにも带状疱疹をり患したという方も少なくないのではないのでしょうか。しかし、带状疱疹という皮膚疾患よりも、り患した方の多くの人たちを悩ませているのが、带状疱疹後神経痛と言われる疾患です。

そもそも、带状疱疹とは皆さんが幼い頃にり患した水痘(水ぼうそう)が原因となるウイルス性疾患です。水ぼうそうは治療や免疫獲得により症状が消失します。子どもの皮膚の再生スピードはとても早く、ほとんどが痕を残すことなく消えてしまいます。しかし、この原因となっている水痘带状疱疹ウイルスが体から完全消失したわけではありません。ウ



越谷市医師会
おおさと痛みのクリニック
☎975-3000
かなく ぼ よしたけ
金久保 吉壮

イルスは活動性を失ってもなお体内に存在し続けることができます。そしてその多くが脳や脊髄といった神経細胞に隠れるように身を潜めます。このウイルスが、あるきっかけで再燃を始めて活動性を取り戻すときに、その身を潜めていた神経に沿って活発化していくため、带状の皮膚症状を引き起こすため带状疱疹と言われているのです。そして、その時に神経細胞も障害していくので、強い神経痛を伴います。これが带状疱疹後神経痛です。

症状は、「ピリピリ、ズキズキとした痛み」です。痛みの強さの大小はさまざまですが、衣服がこすれただけでも痛みがあるので、寝ることさえできない方も多くいらっしゃいます。皮膚症状が消えてもなお、この症状だけが延々と残ってしまっている患者さんも少な

くはありません。治療の主軸は鎮痛剤、特に神経障害性疼痛に対する鎮痛剤が有効とされています。プレガバリンやミロガバリンという鎮痛剤ですが、副反応としてふらつき、めまい、嘔気などの症状やむくみなどが見られることがあります。

私どもの施設ではこの治療のほかに、体温をあげて鎮痛効果をもたらす漢方薬の処方、温熱効果により疼痛を和らげる物療治療を取り入れておりますが、特殊治療として障害された神経をターゲットに鎮痛効果のある薬物を注射してくることで選択的に鎮痛を施すことのできる神経ブロックを行っております。带状疱疹後神経痛の多くは、数週から数カ月で症状消失をしていきますが、何年もこの痛みと闘っている患者さんもいらっしゃいます。苦しんでいる患者さんに携わっていると、带状疱疹そのものを引き起こさないようなワクチンの接種がテレビCMでも推奨されていることは、納得のいく話であると痛感しております。

「50歳を過ぎたら带状疱疹ワクチンを」皆さんも考えてみてはいかがでしょうか？

お知らせ

毒きのこによる食中毒に注意！

例年、食用きのここと間違って毒きのこを食べたことによる食中毒が多く発生しています。食用と確実に判断できないきのこは、絶対に「採らない」、「食べない」、「売らない」、「人にあげない」よう注意してください。

☎生活衛生課☎973-7533、HP8099

熱中症に気をつけよう！

【熱中症予防のポイント】

- ①暑さを避けましょう ②適宜マスクをはずしましょう ③こまめに水分補給をしましょう ④日頃から体調管理をしましょう ⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

過去に例のない危険な暑さが予測される日には、熱中症特別警戒アラートが発表され、クーリングシェルターを開設します。お近くのクーリングシェルターを確認しておきましょう。

HP8683・87710

講座・教室

コバトン料理教室

- ▶内容：講話、調理実習
- ▶対象：市内在住の方
- ▶材料費：500円
- ▶持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭き用タオル、室内履き、筆記用具

〇ヘルスメイトと作ろう「カロリー控えめ料理教室」

- ▶日時：9月4日(水)10:00～13:00
- ▶会場・定員：下表のとおり

会場	定員
蒲生地区センター	各会場16人
大沢地区センター	
保健センター	24人

- ▶申込期間・方法：8月8日(水)から。電子申請、電話

HP8630

〇ヘルシークッキング「骨粗しょう症を予防する食事」

- ▶日時：9月10日(火)10:00～13:00
- ▶定員：24人
- ▶申込期間・方法：9月3日(火)まで。電子申請、電話

コバトンハッポちゃん体操公開練習

- ▶日時：8月28日(水)10:00～11:00
- ▶会場：大沢地区センター多目的ホール
- ▶持ち物：飲み物
- ▶申込期間・方法：8月27日(火)まで。電子申請、電話

コバトン参加してみませんか。健康づくりの第一歩！「糖尿病予防の生活スタイル講座」

- ▶日時：9月26日(木)10:00～11:30
- ▶内容：保健師・栄養士による糖尿病を予防する日常生活、運動、食事についての講話
- ▶対象：市内在住の方
- ▶申込方法：電子申請、電話

HP8625

骨粗しょう症予防教室

- ▶日時：8月29日(木)13:30～15:30
- ▶会場：中央市民会館
- ▶内容：医師による骨粗しょう症の病態・予防などに関する講演、栄養士・保健師による栄養・運動・日常生活についての講話
- ▶対象：骨粗しょう症に関心のある方
- ▶持ち物：筆記用具
- ▶申込方法：電子申請、電話

HP8652

健康情報コラム

足は健康のもと

足は、第2の心臓と言われています。その理由をご存じでしょうか。足の中でも大事な筋肉の一つが、ふくらはぎの筋肉です。専門用語では下腿三頭筋と言います。ふくらはぎの筋肉は、「足先を下に向かって動かす動き」と「膝を曲げる動き」の二つの作用があります。日常生活でもよく使用される姿勢を保持するために働く筋肉の一つです。この筋肉の作用は、下にたまっている血液を上を促す還流の役割があります。この血液を上を流すことで血液循環をよくしています。立っていると足がむくんだりするのは、ふくらはぎの筋肉の筋収縮が低下し、血液が足に停滞するからです。よく耳にするエコノミークラス症候群は、長時間の電車や飛行機に乗って足を動かさないと、血液が足に停滞することで血液の塊である血栓ができ、動いた際に一気に血液が流れ、動脈に血栓が詰まって起こります。エコノミークラス症候群の予防としてもふくらはぎの筋肉の筋収縮が重要です。この筋肉による血液循環を促すポンプ作用は、心臓と似た作用であるため、足は第2の心臓と言われています。

また、ふくらはぎの筋肉の筋力低下は、歩行時のつまずきにも影響します。歩行時につま先で床を蹴る動作にはふくらはぎの筋肉が主に働きます。床をしっかりと蹴ることで足が上がりますが、床を蹴れないと足は上がりず、つまずいて転倒となるのです。

さて、ふくらはぎの筋肉が、いかに大切かご理解できたでしょうか。これからは、ふくらはぎの筋力が低下しないように、いすに座った状態で、つま先立ちを毎日50回行いましょう。正常では、片足立位にて、何かつかまって、つま先立ちを連続して25回行えないといけないと言われています。足首に痛みのある方やバランスに不安のある方は無理をせず、一度、何回できるか試してください。

埼玉県立大学
保健医療福祉学部 理学療法学科
しみず しんご
助教 清水 新悟