

四季だより



本厚木メディカルクリニック
2023年7月8日



院長の金重です。

2023年夏号では、『ヘルペス感染症』についてQ&A形式でお話をしたいと思います。
今回は頻度の高い単純ヘルペスと帯状疱疹についてお話しします。

Q1.単純ヘルペス(口唇ヘルペス)の原因は何ですか

主に口唇に出来る小さい水疱を指しますが、これはヒトからヒトへの直接的な接触(キスなど)、ウイルスが付着したタオルや食器を使うことで感染します。実際成人の半分以上は子供の頃に感染していると言われています。感染後はウイルスが体内に入り込み、神経節(神経の集まり)に移動して潜伏します。

Q2.口唇ヘルペスはどんな症状ですか

唇に出来る小さな水ぶくれで、ピリピリした神経痛を伴います。俗に風邪の花とも言われますが、チクチクした神経痛を伴う赤く腫れた部位に水疱ができます。

Q3.口唇ヘルペスに対する治療はどうしますか

内服薬と軟膏がありますが、内服薬の方は治療効果が高いことで治療の主流になっています。

Q4.帯状疱疹とはどのような病気ですか

水痘・帯状疱疹ウイルスが原因で起こる皮膚の感染症です。子供の頃にかかる水ぼうそうと同じウイルスですが、大人になってからストレスや免疫力低下によって再燃して帯状疱疹を発症しますが詳細は不明です。

Q5.帯状疱疹にはどのような自覚症状がありますか

初期症状は体の左右どちらか一方に生じる皮膚の水疱、かゆみ、チクチク感です。赤い発疹は胸部、背中、腹部に出現することが多いですが、臀部や顔面にも生じることがあります。



分かりにくい部位のときは家人や他人にみてもらう事です。

Q6.帯状疱疹には合併症がありますか

顔面から肩にかけての罹患では、同側の顔面神経麻痺、味覚異常、内耳障害を併発します。また腹部の罹患では便秘を起こすこともあります。

Q7.帯状疱疹の治療法は

原則として抗ウイルス薬の内服を一週間程度内服します。診断を受けただけ早期に内服を開始することで、その後の後遺症の程度が軽くなります。重症の神経痛で日常生活に支障があり不眠など伴う時は、鎮痛薬、特にプレガバリン(商品名:リリカ)の内服が有効です。

Q8.帯状疱疹の予防ワクチンは有効ですか

ワクチンには現在以下の2種類が認可されていますが、原則自費診療です。

	<接種回数>	<発症予防>	<長期予防効果>	<費用>
◆弱毒生水痘ワクチン	1回/皮下	51.3%	8年後で31%	8,000円
◆シングリックス	2回/筋肉	88.8%	10年後で88%	合計42,000円



神経痛や水疱を伴う発疹を自覚したら、最寄りの皮膚科もしくは内科を受診して下さい。

<DPN検査について> 検査科 深澤綾子

DPNとは糖尿病神経障害のことで、糖尿病が原因で起こる合併症のひとつです。糖尿病網膜症、糖尿病腎症とともに「3大合併症」といわれています。神経障害は比較的初期のうちから発症し、糖尿病患者の約4割に神経障害がみられるという報告もありますが、自覚症状はほとんどありません。当院で行っているDPN検査は末梢の感覚神経のひとつである腓腹神経(足の外くるぶしの辺りの神経)に電気刺激を与え、神経に電気が伝わる速度(神経伝達速度)や神経の反応から波形の大きさを計測し神経障害の程度を検査します。この検査はお食事や服薬の制限もなく、10分程度の検査です。神経障害の早期発見や経過観察に活用していただけます。



◆神経障害の主な症状は...

- ① 足先のしびれや冷感
- ② ほてり
- ③ 足がつりやすい
- ④ 足の裏に板を張ったような感じ

など様々です。

糖尿病神経障害が軽症の場合には、適切な血糖コントロールにより症状が改善することがあります。しかし、血糖コントロールが悪い状態が長く続くと神経痛の悪化症状につながる一方、逆に感覚が鈍くなってやけどや傷の痛みを感じなくなってしまうこともあります。長く続く痛みは、日常生活や仕事、気持ちにも大きな影響を与えるので、重症になる前に適切な診断と治療を受けることが大切です。

自分自身の神経障害について不安なことや、気になることがありましたら、スタッフにお気軽にご相談ください。



<夏バテ予防! ~お食事のポイントをご紹介します~> 管理栄養士 細道美緒

梅雨が明けて、本格的な夏がやってきます。日中の高温に加え、夜間の寝苦しさによる睡眠不足、食欲不振などにより、いわゆる“夏バテ”を起こす方も多いかもしれません。そんな時、ぜひ食べて頂きたい食品や調理のポイントをご紹介します。

◆1日3食を心がけよう

日中の暑さで水分を飲みすぎたり体力を消耗すると、胃腸の働きも弱くなりどうしてもあっさりした物だけで済ませる方も多いと思います。しかしこのような食事が続くと、栄養素バランスが崩れてしまいます。特に、朝食は1日の活動力のもととなり、体のリズムを整えるためにも欠かせません。ごはんやパンなどの主食と一緒に良質なたんぱく質を含む肉や魚、卵、大豆製品などを毎食1~2品取り入れることが大切です。また、暑さのためにビタミンB群の消耗が多くなるので、肉類や豆類、きのこ類などのほか、ビタミンCを豊富に含む野菜や果物なども一緒に取るようにしましょう。

◆食欲増進のための調理の工夫ポイント

- ①酸味を利かせる...酢の物、酢豚、すし飯などの他、レモンのしぼり汁などを上手に利用しましょう。
- ②香辛料や香味野菜を利用する...香辛料や香味野菜には胃酸の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。コショウや唐辛子、にんにく、わさび、しょうが、みょうが、ねぎ、しその葉などを下味や薬味として利用してみましょう。
- ③料理の味付け(塩分)にメリハリをつける...塩分の取りすぎには注意が必要ですが、梅干しや漬物などを少量摂取することで食欲を増す効果が期待できます。全部が薄味ではなく、味の濃い料理、素材の味を生かした料理などうまく組み合わせて献立を考えましょう。
- ④“だし”を利かせる...かつおや煮干し、こんぶ、干しシイタケなどで“だし”をしっかり取ることで、煮物やスープ、みそ汁などはとてもおいしく仕上がります。
- ⑤料理の温度...冷たい料理は冷たく、温かい料理は温かくなど、温度に変化をつけることで食べやすくなります。

