

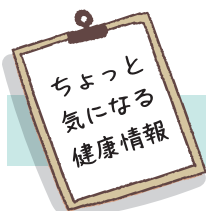
# 健康宣言通信

2023.4  
April



富士宮市  
菜の花と富士山

写真提供：静岡県観光協会



監修：佐藤文彦（産業医／Basical Health株式会社 代表取締役）

たい じょう ほう しん

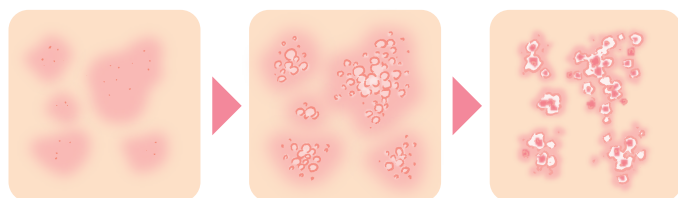
## この頃よく聞く**带状疱疹**とは？

### ニュースでも聞くけど、どんな病気？

子どもの頃にかかることの多い「水ぼうそう」は、再発はしませんが治癒後もウイルスは体内の神経節に長期間ひそんでいます。病気や加齢で免疫力が低下するとウイルスが再び活動し、かゆみやひどい痛みが神経に沿って**帯状に**、通常は体の左右どちらかに出ることがあります。これが「**带状疱疹**」です。水ぼうそうと違い、何度も発症したり、神経痛や頭痛などの後遺症が残ったりすることもあります。また、ウイルスが带状疱疹患者から周囲の人に感染すると、感染者は水ぼうそうを発症します。

### 带状疱疹の症状は？

はじめにピリピリチクチクしたかゆみが、体の左右どちらかに細長く帯状に出ます。ひどく痛み、発熱・頭痛・倦怠感<sup>けんたい</sup>などが出る場合もあります。その後、痛みやかゆみのある部分が赤くなり、次第に水ぶくれに。1週間～1か月ほどで自然に破れ、かさぶたになります。带状疱疹らしい症状があったら早い段階で受診し、仕事や学校は休む必要があります。



紅斑

水ぶくれ

かさぶた

発症しやすい場所は胸から背中にかけてですが、全身どこにでも出ます。ピリピリチクチクし始めたら、紅斑が出る前でも皮膚科か内科を受診しましょう。顔の神経に沿って発症する場合は水ぶくれが出なくても、顔や耳、目の周囲などに重い合併症を起こす場合があり、特に注意が必要です。目の近くなら眼科、耳なら耳鼻咽喉科でも診てもらえます。

### 带状疱疹を防ぐには

免疫力が下がると発症するので、**たまった疲労やストレス、加齢**などによって発症しやすくなります。

水ぼうそうと違って再発するので、**普段から疲れをためず、体力を低下させないことが再発予防のためにも大切です**。きちんと栄養と睡眠をとり、仕事や家事の疲れ・ストレスは早めに解消する習慣をつけましょう。



### 50歳以上の方にはワクチンがあります

**50歳以上の方は、自己負担で带状疱疹のワクチンを接種できます**。ただし、免疫に関する病気のある方やワクチンでアナフィラキシーなどを起こしたことのある方は、予防接種が打てない場合もあります。また、一部の自治体で費用補助があります。

#### ◎ワクチンは2種類ある

带状疱疹を予防するワクチンは「水痘ワクチン」と「带状疱疹ワクチン」の2種類があり、ワクチンの作り方や適応、接種回数や費用が異なります。接種を希望する場合は医師とよく相談しましょう。なお、免疫抑制剤や抗リウマチ薬、抗がん剤などを使用している方は打てるワクチンが限られるので注意が必要です。

# チキンソテー セロリのカレーマリネのせ

1人分  
エネルギー: 276kcal  
塩分: 1.5g

## 材料 (2人分)

|      |            |        |        |
|------|------------|--------|--------|
| 鶏もも肉 | 小2枚 (400g) | オリーブ油  | 大さじ1   |
| こしょう | 少々         | レモン汁   | 小さじ2   |
| セロリ  | 1本 (100g)  | 塩      | 小さじ1/4 |
| 砂糖   | 小さじ1/2     | カレー粉   | 小さじ1/4 |
| サラダ油 | 小さじ1       | ベビーリーフ | 適量     |

## 作り方

- 1 鶏肉は脂身を取り除き、こしょうをふる。
- 2 セロリは葉を除き筋を取って斜め薄切りにし、砂糖をまぶして15分ほどおく。
- 3 ②がしんなりしたら水気を絞って、Aで和える。
- 4 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目から3〜4分焼く。焼き目がつ

いたら裏返し、弱火にしてさらに4〜5分焼く。鶏肉に火が通ったら器に盛って③のをせ、ベビーリーフを添える。



## 血圧数値の改善に



### 血圧数値

改善につながる

けんこう POINT

スパイシーなカレー粉や爽やかな酸味のあるレモン汁を使った味付けにすることで、調理に使う食塩量を減らすことができます。また、鶏肉の皮を取り除くと、エネルギー量をダウンでき、よりヘルシーに。



## 疲れ&痛み 改善 ストレッチ

監修:中野ジェームズ修一(フィジカルトレーナー、米国スポーツ医学会認定運動生理学士)

### 腰の疲れに 前後に骨盤倒し

骨盤を繰り返し前後させることで周囲の筋肉の伸縮を促して血行をよくし、股関節の可動域を広げます。

椅子に浅く座り、首と腰を丸めて骨盤を後ろに倒す。

1



1と2を  
リズムカルに  
20回繰り返す

顔を上げて胸を開き、骨盤を前に倒すイメージで立てる。

2



### Point

骨盤をできるだけ大きく前後に動かす。

### NG

1で背中を反らして後ろに倒すと骨盤を倒すことはできません。



## 「依存症」を知っていますか

アルコールや薬物などの「物質」、ギャンブルやゲームなどの「行為」を自分でコントロールできなくなり、生活に支障をきたす病気を「依存症」といいます。

### 依存症のメカニズムと原因

依存にはドーパミンという脳内の快楽物質が影響しており、心が弱いからではなく、誰でも依存症になる可能性があります。依存症になる人は学校や職場、家族になじめないなどの孤独感や、プレッシャーを感じ続ける、自分に自信が持てないなどの不安感を感じています。そこで焦りから物質や行為に頼るようになってしまうことから依存が始まり、やがてより強い刺激を求め、やめられなくなるのです。

### 依存症に悩んだらまずは相談を

依存症患者は、依存対象が頭から離れず、次第に嘘をつくようになっていたり、健康を損なったり、社会生活に適合できなくなったりしてきます。しかし、本人は問題点を認められません。多くの場合、患者の家族や周囲の人が巻き込まれ、生活に支障が生じて悩むことも多くあります。

もし周囲に依存症で悩む人がいたら、一人で抱え込まず、専門家に相談することが大切です。相談機関や参考資料は依存症対策全国センターのホームページ(右コード)から検索できます。お住まいの自治体や、かかりつけ医などにご確認ください。

