



発行日：2025年8月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

連日暑い日が続き、疲労がたまっていますか？疲労が蓄積して免疫力が低下すると様々な病気を発症させるリスクが高まります。今号では、弱った時に襲ってくる、突然発症するピリピリ痛みの「たいじょうほうしん帯状疱疹」についてお伝えします。

夏から秋にかけて増える帯状疱疹

どう防ぐ？どう治す？



80歳までに3人に1人が発症するといわれる「帯状疱疹」。患者数は年々増え、20年で約2倍に増加しています。

帯状疱疹は、疲労やストレスなどにより免疫力が低下すると体内に潜伏する水ぼうそうウイルスが再活性化し、痛みを伴う帯状の赤い発疹が現れます。治療が遅れたり放置したりすると神経痛や顔面麻痺、失明や難聴などの合併症を引き起こし、後遺症が残ることもあります。

日頃から十分な休息をとって疲労やストレスの少ない規則正しい生活を送り、免疫の働きを低下させないようにしましょう。

急増する帯状疱疹 後遺症を防ぐ2つのポイント

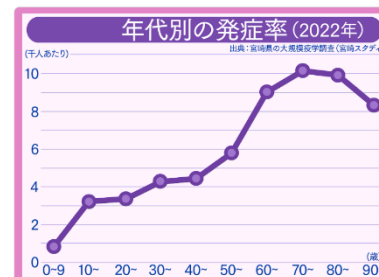
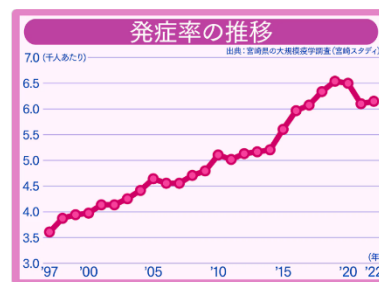
- ① 帯状疱疹は50歳以上が接種可能なワクチンによって予防することができます。発症予防効果は生ワクチンで50～60%、不活化ワクチンで90%以上、後遺症の予防効果はさらに高くなります。2025年4月からは65歳を対象に公費助成のある定期接種が始まっています。
- ② 帯状疱疹の症状が現れたら3日以内に受診・治療することが重要となります。発疹が現れてから3日以内であれば抗ウイルス薬でウイルスの増殖を抑えられ、重症化を避けて後遺症のリスクも低減できます。

詳しくは裏面をご覧ください。

近年 急増する帯状疱疹

皮膚に激しい痛みが起こり、発疹や水ぶくれができる帯状疱疹。患者数は年々増加し、80歳までに3人に1人が罹患するといわれ、1997年から2022年までの間に帯状疱疹の発症率は約2倍にもなっています。特に2014年から発症率が急激に上昇していますが、この年から乳幼児に対する水ぼうそうワクチンの定期接種が始まり、大人が水ぼうそうを発症した子どもに触れて免疫が高まる機会が減ったことが一因だとされています。

年代別の発症率を見ると50代から高くなり、70代で最も高くなっていることが分かります。帯状疱疹はウイルスに対する免疫機能が加齢などにより低下すると発症するとされており、高齢者の増加が発症者数増の要因と考えられます。



重症化や後遺症を防ぐには ワクチン接種が効果的

帯状疱疹のワクチンには、生ワクチンと不活化ワクチン（組み換えワクチン）の2種類があります。接種の対象者は、生ワクチンは50歳以上、不活化ワクチンは50歳以上または帯状疱疹にかかるリスクの高い（病気や治療により免疫機能が低下した）18歳以上です。

接種費用は、生ワクチンで1万円程度、不活化ワクチンは2回で4万円程度。2025年4月より65歳を対象に接種費用を公費で補助する定期接種が始まりました。

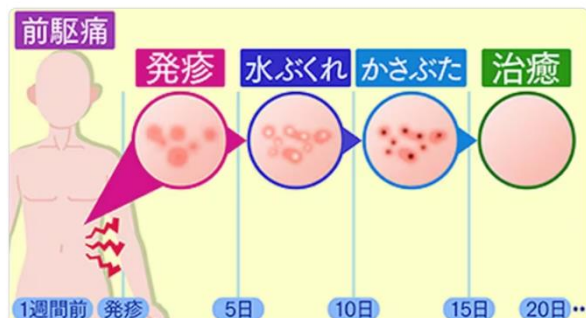
（青森市の場合 生ワクチン4,430円、不活化ワクチン2回で22,060円）

発症予防効果は、生ワクチンは1年目が67%、10年後は15%。一方、不活化ワクチンは、1年目が97%、10年目は73%と、生ワクチンに比べて効果が高くなっています。特に70歳以上で不活化ワクチンの効果が高いことが分かっています。さらに、後遺症（帯状疱疹後神経痛）への予防効果は、それぞれのワクチンの発症予防効果より高くなっています。

帯状疱疹ワクチン

	生ワクチン	不活化ワクチン (組み換えワクチン)
成分	ウイルスを弱毒化	ウイルスを無毒化
免疫抑制状態 免疫不全の人	打てない	打てる
接種回数	1回	2回
予防効果	50~60%	90%以上
持続期間	5年程度	10年程度
副反応	接種部位の痛み 腫れ 発赤	
		筋肉痛 けん怠感 発熱
費用	1万円程度	2万円程度x2回

発疹が現れたら3日以内に治療を受けよう！



重症化や後遺症リスクを下げるには、発疹が出てから3日以内に受診・治療することが重要です。発疹から3日以内であれば、抗ウイルス薬による治療でウイルスの増殖を抑えることができるため、発疹を見逃さないことが大切です。

発疹前にはピリピリする痛みやモゾモゾとした違和感程度の前駆痛が現れます。この前駆痛が続いた後に赤い小さな発疹が出たら帯状疱疹を疑い、すぐに皮膚科などを受診してください。

発疹から3日以降に治療を始めた場合については効果があることを示す治験が少ないだけで、3日を過ぎたからといって治療の効果がないわけではありません。ただし、できるだけ早く受診することをお勧めします。