

# 带状疱疹の予防



います。

带状疱疹は、水ぼうそうのウイルスが原因で起こる皮膚の病気です。

水ぼうそうが治った後もウイルスは体内に潜伏し、疲労やストレスなどで免疫力が低下すると、ウイルスが再び活性化して、带状疱疹を発症します。

特に 50 歳代から発症率が高くなり、80 歳までに約 3 人に 1 人が带状疱疹を発症すると言われて

## ◆ 主な症状

症状には個人差がありますが、多くは神経痛のような痛みが起こり、その後水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に現れ、徐々に痛みが強くなります。痛みや皮膚症状は、主に身体の左右どちらかにみられます。



〈免疫力を低下させない生活〉

- 栄養バランスの整った 食事をとる
- 睡眠をしっかりとする
- 適度な運動をする 等

日頃から体調管理を心がけることが大切です。

※50 歳を過ぎた方は任意（全額自己負担）の予防接種

があります。接種を希望される方は、かかりつけの医師にご相談ください。

