

アクトな日々

発行元 アクトグレースサポート株式会社
発行責任者 田中千恵美
発行元住所 福岡市城南区別府2丁目10-8
kikiハウス102号
TEL: 090-9574-0062/092-516-2597

URL:<https://actgracesupport.net>

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

問い合わせ・相談は上記URL内の問い合わせフォームからメールをしてください
お問い合わせの際は、所属事業所名をご記載ください。

皆さんは帯状疱疹という病気を聞いたことありますか。
今年齢関係なく、この帯状疱疹という病気が増えているのです。
どのような原因でなるのか、症状や、対処法についてご紹介していきます。

皮膚の所見

- ・神経支配領域に沿って片側性に帯状疱疹の発症を生じます。
- ・発症は体幹や顔面に現れることが多いです。
- ・発疹は水泡同様に、浮腫性紅斑から水泡、痂皮（かさぶた）へと変化し、2～3週間程度で治癒します。



帯状疱疹ってなに？

帯状疱疹とは…
片側性に、神経痛疼痛、多数の赤いできもの（紅暈・水泡や膿疱などの周囲に発生する紅斑のこと）が带状に生じるものです。
帯状疱疹ウイルス（VZV）による感染です。小児期に水泡に発症すると、その後、ウイルスが神経細胞に潜伏感染を続け、免疫低下時に帯状疱疹として感染します。

経過

～免疫能低下が原因～

帯状疱疹後神経痛

・50歳以上では、治療後にも痛みが残ることがあります。

発症（回帰発症）

- ・神経の支配領域に一致した、紅暈を伴う、小水泡の带状集がみられ、しばしば激しい痛みを伴います。
- ・発症は片側性です。

免疫機能低下

・加齢やHIV感染、疲労、ストレスなどによる免疫能低下により、知覚神経節に潜伏感染していた帯状疱疹ウイルスの活性化が生じます。



原因

- ・加齢
- ・HIV
- ・疲労、ストレス
- ・悪性腫瘍
- ・ステロイド長期投与 など

* 高齢者が発症しやすいですが、HIV感染や疲労・ストレスなどが原因となる20歳代の発症も多くなっています。

* 水泡同様に、かさぶたになるまでは感染力をもっています。

* 帯状疱疹後神経痛は、神経の不可逆的な変性の為に生じると考えられています。

予防

帯状疱疹は予防接種で予防することができます。

50歳以上の方が接種対象です。年齢が上がるにつれて、発症率は高くなる為、予防が重要になります。また、日頃から、バランスの良い食事、睡眠時間の確保、運動など心掛けておくことも大切です。

帯状疱疹は人にうつるのか？

帯状疱疹は、人からうつって感染する病気ではありません。

しかし、水ぶくれの中には大量のウイルスが含まれている為、それによる接触感染などは起こります。

焼肉のやまかけ風



<材料> (4人分)

牛肉(焼き肉用赤身) 300g

レタス 4枚

ヤマイモ 100g

シソ 10枚

調味料

サラダ油 適量

ポン酢醤油 大さじ3

A

醤油 大さじ3

酒 大さじ1

みりん 大さじ2

おろしショウガ 大さ

じ1

おろしニンニク 小さ

じ1

ごま油 大さじ1



協会けんぽ
健康サポート

<作り方>

牛肉はAのタレをもみこみ、20分ほどおいた後、フライパンで焼く。シソ5枚をみじん切り、5枚をせん切りにする。みじん切りにしたシソはすりおろしたヤマイモと混ぜる。レタスは一口大にちぎっておく。器にレタスを敷き、1の肉を盛りつけ、2のヤマイモ、せん切りのシソを盛って、ポン酢を添える。

免疫力を高める食材

今回は、帯状疱疹というテーマに伴って、日頃の免疫力を高める食材について紹介します。3食事のどこかに、免疫力アップ食材を入れながら食べてみましょう。

肉(鶏の胸肉、ささみ肉)・魚(アジ、サケ)



これらの食材は、たんぱく質の摂取源になります。タンパク質は、からだを作っているだけではなく、細菌やウイルスなどから守る免疫の働きもしています。魚のタンパク質には、免疫機能を調整する、脂肪酸が豊富に含まれています。

卵、乳製品(牛乳やヨーグルト)、大豆製品



手軽にタンパク質をとることができます。大豆は、植物性のタンパク質です。肉魚などの動物性たんぱく質と、バランスよく食べる必要があります。様々な料理に使える為、日常で食べる免疫アップ食材には活用しやすいです。

きのこ



しいたけ、しめじ、えのき、松茸、エリンギ、きくらげなどのキノコ類は、低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は免疫力を高める作用もあるんですよ。また、免疫機能を調節するビタミンDも含まれています。

アクトセミナー YouTubeで限定公開開始!

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を22本限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。更年期障害・腰痛予防・頭痛など、幅広い分野のテーマをご用意しています。また、管理栄養士や理学療法士も講師を務めています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



感染予防

保健師
田中実緒

