

帯状疱疹とは…免疫低下で発症

赤い発疹と痛みが特徴の「帯状疱疹」は、50歳以上や体の抵抗力が落ちた人に多く発症する病気です。重症化したり、後遺症が残ったりすることもあります。早めに気付いて服薬治療をすることで、速やかな回復が期待出来ます。チクチクする帯状の発疹が体の片側に現れたら、すぐに受診するようにして下さい。



帯状疱疹の原因は「水痘帯状疱疹ウイルス(VZV)」です。子どもの頃などに初めて感染した時には水痘(水ぼうそう)を起こしますが、治った後も皮膚からの知覚神経の膨らみ(神経節)に移動し、いったん休眠しています。

加齢や過度なストレス、疲労、手術、糖尿病などで免疫力が弱まると、VZVは再び増殖しながら暴れ回ります。抗がん剤や関節リウマチ治療薬、臓器移植後の免疫抑制剤の服用などでも発症や重症化のリスクが高まります。

水ぼうそうにかからなかった人も多くが知らぬ間にVZVに感染していて、50~80歳の3人に1人が帯状疱疹を発症するとされています。

VZVの活動で知覚神経が炎症を起こし、多くはピリピリ、チクチクとした痛みが出始めます。そして5日前後で皮膚に炎症が伝わり、赤い斑点や小さな水ぶくれが帯状に出現します。最初は虫刺されやかぶれと誤認されがちですが、かゆみではなく、痛みを伴う点が異なります。皮膚症状は、主に胸や背中、顔面などの片側にでき、重症化すると全身に広がっていきます。

VZVが再起した当初は盛んに増殖するので、増殖を抑える抗ウイルス薬が非常に有効です。皮膚症状が出て3日以内に飲み始めるのが理想で、スタートが早いほど重症化のリスクは下がります。

発症と重症化の予防にはワクチンが効果的で、国内では2種類のワクチンがあります。「水痘ワクチン」は1回接種で、通常目立った副反応はありません。一方、「サブユニットワクチン」は免疫力が下がった患者にも使え、予防効果も高いのですが、2回接種が必要で、副反応は強い傾向があります。どちらを接種するかは医師とよく相談し、決めるようにして下さい。

ワクチン以外にも、免疫力が下がらないよう体調管理に気を配り、ストレスや疲労を溜めすぎないことが重要です。

夏の貧血、要注意

気温が高くなると、だるさや立ちくらみ、動悸などの不調を訴える人がいらっしゃいます。夏バテだと思いがちですが、鉄分の不足による貧血の可能性もあります。夏は、汗と一緒に鉄分が流れやすくなってしまったため貧血になってしまう人もいます。



赤血球中のヘモグロビンを作る材料は鉄です。貧血のほとんどは鉄分不足による鉄欠乏性貧血です。ヘモグロビンがうまく作られず、届けられる酸素が減ってしまうと、だるさや息切れ、めまい、立ちくらみなど様々な症状が出ます。酸素量を増やすため、より多くの血液を送り出そうと心臓の負担が増し、心不全に繋がるリスクもあって放置は禁物です。軽度なら食生活の見直しで改善することが出来ますが、調子が悪い状況が続く場合は、夏バテだと簡単に考えず、内科を受診するようお勧めします。

発汗が増える一方で、食欲が落ちてしまう夏こそ鉄分を特に意識して摂り、貧血を予防するのが大切ですが、鉄分は体に吸収されにくいという特徴があります。赤身肉やレバー、カツオ、アサリなどの動物性食品に多く含まれるヘム鉄の吸収率は20~30%。ほうれん草や小松菜など植物性食品の非ヘム鉄は2~5%です。そのため、毎食時、ヘム鉄・非ヘム鉄を多く含む食品を複数組み合わせることが理想です。オススメは大豆製品です。納豆や豆腐、きな粉など食卓に積極的に取り入れて頂きたいと思えます。

<今週のオススメレシピ♪ミニトマト入りもずく酢★>

【材料(2人分)】 ミニトマト(6個) 味付きのもずく(2パック) 玉ねぎ(1/6個) すりおろししょうが(少々)

【作り方】

- ①ミニトマトはへたを取り、縦に4等分に切る。玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ②ボウルにもずくを汁ごと入れ、①としょうがを加えて、混ぜたら出来上がり!

