

Smile Life May [卓月] vol.23

Beauty 弱り目に、タタリ目！ 疲れた時にしやすい、帯状疱疹とは？！

水疱瘡と同じウイルスが引き起こす病気？！

ほとんどの人が子どもの頃に一度はかかったことのある水疱瘡(みずぼうそう)。1週間程度で治り、大人になった今ではかかった記憶もほとんど薄れている人も多いのでは？でも、水疱瘡を引き起こした原因ウイルスが、大人になっても体の中に居残り、時々悪さをする可能性があるのを知っていますか？それが、**帯状疱疹**。文字通り、体に帯状に小さな発疹が出現する病気。ウイルスが神経節から神経を伝って皮膚に現れるため、**痛みを伴います**。だいたい成人の5人~10人に1人はかかるといわれる比較的ポピュラーな病気でもあります。**疲れているときや治療のために免疫抑制剤などのお薬を服用しているときなど、免疫力が低下したときに原因ウイルスが活性化してかかることがあります。つまり、体からの疲れのサイン**ということもできる病気なのです。

治療法&予防法は？

もし帯状疱疹にかかってしまったら、なるべく早いうちにお医者さんにかかって治療を受ける必要があります。帯状疱疹の治療には**経口抗ウイルス薬**、**塗り薬**、痛みを抑えるための**鎮痛薬**などを用います。**抗ウイルス薬**・・・原因ウイルスの増殖を抑える。主に使われるのは、**ファムシビル**、**アシクロビル**、**バラシクロビル**など**鎮痛薬**・・・痛みをやわらげるために**非ステロイド系消炎鎮痛薬**などを用いる
軽症なら塗り薬と飲み薬で対処できるが、重症になると**点滴や入院が必要になることも**。できるだけ早いうちに**抗ウイルス薬を使うことが治療のカギ**になります。早めに皮膚科で治療を受けることが大切です。とはいえ、帯状疱疹になるのは体の免疫力の低下が原因。**十分な休息と栄養、規則正しい生活を送ることも帯状疱疹の予防には大切**になります。

こんな帯状疱疹には注意が必要！

帯状疱疹は、発疹がでる前から**チクチクとした痛み**が出たり**発熱**したりします。その後、神経の走行に沿って**体の左右どちらかの側に発疹が帯状に現れ**、続いて**水疱や膿を持った水疱**ができて**強い痛みを引き起こす**。通常は2~3週間程度で皮膚症状が落ち着き、快方に向かう。ですが、次のような場合には注意が必要です。

- ・**眼の周囲にできた場合、耳にも発疹ができてくる場合**
→帯状疱疹は、胸から背中にかけて最も現れやすい。顔や手足、腹部などに現れることも。でも、帯状疱疹が顔面、なかでも眼の周囲に現れたときは、まれに**失明にいたることある**ので注意が必要。また、耳にまで発疹ができていても要注意。顔面神経やその神経節が侵され、**顔面神経麻痺**や**耳鳴り**、**難聴**、**味覚障害**などが起こることも。この場合は、皮膚科だけでなく耳鼻科や眼科なども合わせて受診する必要があります。
- ・**痛みがいつまでも残る場合**
→皮膚症状がなくなっても、高齢者や糖尿病の持病がある人の場合は、帯状疱疹が治ってからも痛みが続くことがあります。これは**帯状疱疹後神経痛**と呼ばれる病気です。

ちなみに、水疱瘡は妊娠20週以前の妊婦さんがかかると赤ちゃんに先天奇形が生じるおそれがあることが知られていますが、帯状疱疹では先天奇形の心配はありません。ただ出産直前にかかると赤ちゃんにも帯状疱疹がうつる可能性があるため、妊娠中は特に帯状疱疹に注意を！

Panasonic ideas for life

リフォームにピッタリ♪薄型大画面 TV を省スペースで設置できる壁面パネル！

天井の高さに合わせられるので、オーダーメイド感覚♪



AV 機器 2 台設置可能！配線もパネルに収納でき、スッキリとした空間へ。



今月のレシピ かつおの 洋風ちらし寿司



- 材料 (4人分)
- 温かいごはん・・・3カップ
 - イタリアンドレッシング・・・大さじ6
 - レモン汁・・・大さじ2
 - かつお・・・150g
 - ブレイズ・・・40g
 - ミント・・・12個
 - ニンニク・・・3片
 - サラダ菜・・・1/2株
 - サラダ油 パセリ・・・適量

作り方

- ①ごはんに半量のドレッシング(大さじ3)とレモン汁を混ぜあわせる。
- ②かつおは8mm厚さに切り、残りのドレッシングにつけておく。チーズは5mm角に、トマトは薄い輪切りにする。
- ③フライパンに油とんにくをいれて、揚げる。
- ④器にサラダ菜を敷き、①のごはんをのせ、中央に②のかつおを盛る。まわりにトマトを並べ、チーズとんにくを散らし、パセリを飾る。

「あなたに見てほしい」30%完成見学会

当日、現場でのお約束

- ・売り込みは一切いたしません。
- ・質問には納得のいくまでお応えいたします。
- ・現場は工事中なのでハイヒールでのご来場は危険ですのでご遠慮ください。
- ・日曜日ですので、近隣への配慮として、静かに見て頂きますよう、お願いいたします。

今まで、聞くに聞けなかった「家」のこと。この機会に色々「聞いて・見て・知って」ください。当日は「ライフプラン」相談会も開催しています♪

住所	大阪府羽曳野市羽曳が丘3丁目6-6
時間	午前11:00~午後5:30
連絡先	090-3035-5315
HP	http://www.teramoto-koumuten.info/