

増える帯状疱疹、その理由と予防を知る

免疫低下やストレスをきっかけに発症する帯状疱疹。重症化すると生活に大きな支障を残すこともあります。ここでは発症の仕組みや症状、予防の重要性をわかりやすくまとめました。

帯状疱疹とは？発症の仕組みと症状

帯状疱疹は、日本人の約3人に1人が一生のうちに経験するといわれる病気です。原因は「水痘・帯状疱疹ウイルス」で、水ぼうそうが治った後も神経節に潜伏し、免疫力が低下したとき再び活性化します。年齢を問わず起こりますが、特に50歳以上で増え、80歳までに約半数が経験します。

初期症状は「ビリビリする痛み」。皮膚に変化がない段階から神経痛のような痛みが出て、数日後に赤い発疹や水ぶくれが帯状に現れるのが特徴です。胸や背中、顔面などに出現し、治るまで2～4週間かかります。問題視される理由は「重症化・後遺症のリスク」。特に「帯状疱疹後神経痛」は発疹が治った後も数ヶ月～数年続くことがあります。また、顔面に症状が出ると視力障害や顔面神経麻痺、難聴などを引き起こし、生活に大きな影響を及ぼします。強い痛みによる不眠や食欲低下、気分の落ち込みで生活の質が損なわれることもあります。

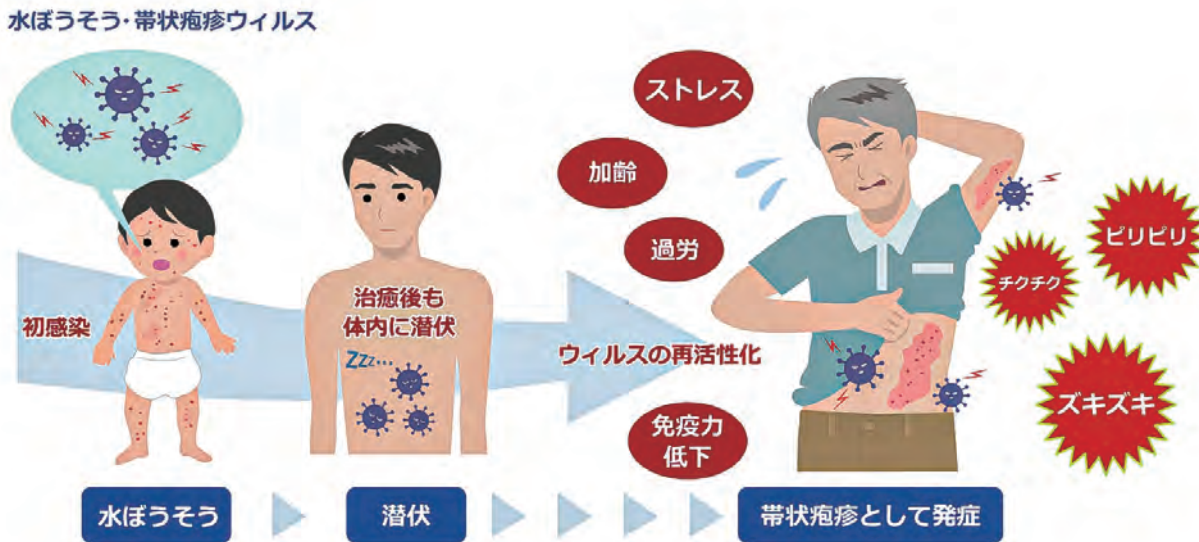
重症化リスクと予防

最大の要因は加齢による免疫力低下ですが、糖尿病やがん治療中、免疫抑制薬を使用している方もリスクが高いとされます。近年注目されるのが「若

年層の増加」です。2014年に水痘ワクチンが定期接種化されたことで子どもの感染機会が減り、大人の免疫刺激も減少したことで、20～40代の発症が増えています。

つまり帯状疱疹は「高齢者の病気」とは限らず、働き盛り世代でも起こりうる病気です。ストレスや疲労も誘因になるため、忙しい年代ほど注意が必要です。

重症化を防ぐには「早期受診」と「予防」が鍵で



す。発症から72時間以内に抗ウイルス薬を開始すると症状悪化を抑えられる可能性が高まります。発疹が軽くても放置せず、早めの受診が推奨されます。もうひとつ重要なのが「ワクチン」です。完全に排除はできませんが、発症予防や重症化防止に高い効果があります。国も予防を重視し、65歳を節目に自治体から接種案内が届く仕組みが整備されました。豊岡市・朝来市等でも助成制度が設けられています。

帯状疱疹ワクチンの接種をお勧めします。

出石医療センター
総合診療科 樋口医師に話を聞きました！

—— 帯状疱疹で、ワクチン接種が勧められる理由を教えてください。

帯状疱疹は発症後に強い痛みが残ることがあり、治療しても回復に時間がかかる場合があります。ワクチンは「発症そのものを予防する効果」に加え、「発症しても軽症で済み、回復が早くなる」という大きなメリットがあります。

現在、日本で接種できるのは生ワクチンと不活化ワクチンの2種類で、持続期間、効果、費用にも違いがあります。また、自治体ごとに助成制度が異なるため、接種前に確認していただくことが大切です。ご自身に合った方法を医療機関と相談しながら選んでいただければと思います。

—— 出石医療センターでも接種できると伺いました。

はい。当センターでも帯状疱疹ワクチンの接種を行っています。ワクチンは一度で終わりではなく、数年後に再接種が必要となる場合もあります。

ご本人だけでなく、ご家族ぐるみで予防の意識を持っていただくことが、健康維持につながると感じています。また、高齢の方は帯状疱疹に気づきにくく、受診が遅れやすい傾向があります。そのため、ご家族と一緒に関心を持ち、「痛がっている」「皮膚の様子がおかしい」と感じたときに早めに医療機関へつなぐことが大切です。



出石医療センター

2種類の帯状疱疹ワクチン

ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2ヶ月空けて2回
予防効果	50～60%	90%以上
持続期間	5年程度	9年以上
料金	8,860円	1回 22,060円
特徴	・1回で済む ・料金が安い	・予防効果が高い ・持続期間が長い ・免疫低下の方にも接種可能

朝来医療センター、日高クリニックでも同じ料金でワクチンを接種することができます。

出石医療センター 帯状疱疹ワクチンの接種申込み方法

当院に通院中の方は、受診時に主治医へお声がけください。通院のない方は、お電話または外来受付でお申し込みください。他院で治療中の方は、接種可能かどうかを事前に主治医へ確認していただくことが安心です。帯状疱疹ワクチンの接種には、自治体によって助成制度が設けられている場合があります。助成の有無や金額、対象年齢などの詳細は、お住まいの市町村窓口や公式ホームページ等でご確認ください。

出石医療センター 0796-52-2555(代)

豊岡病院

内分泌・糖尿病内科

肥満症と向き合う：地域連携と治療のあり方

見た目の問題と思われがちな肥満ですが、その背景には健康リスクの高い「肥満症」が隠れている場合があります。正しい理解を広めるため、豊岡病院 内分泌・糖尿病内科の岸本部長ら4名に、現場での取り組みを伺いました。

肥満と肥満症の違いを正しく知る

「肥満」は身長に対して体重が多い状態ですが、医学的には“肥満”と“肥満症”は区別されます。肥満症は、肥満が原因で糖尿病や高血圧、脂肪肝、睡眠時無呼吸、関節障害など健康障害がある、または危険性が高い状態です。見た目だけでは判断できず、医学的評価が必要です。全国調査では、男性は30歳代から、女性は40歳代から肥満者が増え、40～60歳代男性の3人に1人、50～60歳代女性の4人に1人が「肥満」とされます（令和5年 国民健康・栄養調査）。働き盛りで増える傾向があり、生活習慣や環境の影響が大きいのが特徴です。肥満症は自覚症状が少ないまま進行する点が厄介です。血糖値や血圧異常、息切れに気付いた時には複数の健康障害が重なっていることもあります。体重だけでなく、生活習慣・心理・社会的要因が複合する慢性疾患として捉えることが重要です。

BMI 25以上 +



どれか1つ以上あてはまるか、内臓脂肪の過剰蓄積

肥満症

※BMI(Body Mass Index)とは、身長と体重から肥満度を判定するための国際的な指標で、「体重(kg)÷身長(m)の2乗」で算出され、標準値は「22」とされます。

ドクターヘリの運航体制についてのお知らせ

現在、豊岡病院がドクターヘリの運航を委託しているヒラタ学園において、整備士の人員不足が生じています。この影響により、同社が運航する全国10機のドクターヘリは一定期間「運休日」を設けながらの運航が行われています。これに伴い、当院のドクターヘリにおいても、月に数日程度、運休となる日が発生しています。当院は、地域で唯一の救命救急センターとして、これまでと変わらず地域の皆さまの命を守る医療体制を維持するため、最大限の努力を続けています。ドクターヘリが運休となる日には、ドクターカーを2台体制で運用するなど、迅速な現場対応を行える体制を整えています。また、関西広域連合や兵庫県とも連携し、国に対して整備士確保を含む運航体制の早期改善を求めるなど、現時点で取り得るあらゆる対応を進めています。地域の皆さまにおかれましては、こうした現状をご理解いただき、地域の医療体制とともに守っていただければ幸いです。ご心配をおかけいたしますが、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

※近畿地方2府4県と鳥取県・徳島県で構成される自治体連合



病院薬剤師の出向制度について

兵庫県では、病院薬剤師の確保を目的に、県内の基幹病院から薬剤師が不足する地域病院へ出向する制度が今年度から始まりました。薬剤師不足地域の医療体制を支えるとともに、出向薬剤師の経験やスキル向上を図ることが目的です。但馬圏域では病院薬剤師の不足が続いており、今年度は豊岡病院と八鹿病院が対象となりました。豊岡病院には4月から、神戸市立医療センター中央市民病院より薬剤師が出向し、病棟業務を中心に幅広く活動しています。

2025年4月から、神戸市立医療センター中央市民病院から豊岡病院へ出向している田村です。近年、全国的に薬剤師の地域偏在が問題となっています。私は所属施設での経験を生かし、但馬出身の薬学生に豊岡病院の魅力を伝えています。同時に、但馬以外の出身の方にも当院の強みを発信し、将来の採用につなげる活動を行っています。また、長年救急医療を中心に病棟業務に従事してきた経験をもとに、豊岡病院薬剤部が多くの患者さんに、より良い薬物療法を提供できるよう支援しています。限られた期間ですが、地域の皆さまが安心して医療を受けられる体制づくりに貢献できればと考えています。

薬剤師 田村 亮
たむら・りょう



TOPICS 各病院のお知らせ情報

豊岡病院



妊婦さんのためのファミリー教室を再開しました

12月よりファミリー教室を再開！毎月第3日曜日に開催しています。妊婦さんとご家族1名で、楽しく育児を学びませんか？ご予約は外来保健指導時のみとなります。皆様のご参加をお待ちしております！※お子様のご参加はご遠慮ください。

出石医療センター



肺がん検診、受けませんか？

2025年に国立がん研究センターが公表したガイドラインでは、特に喫煙歴のある方に対し、低線量CTによる肺がん検診が有効と示されました。肺がんは日本における悪性腫瘍の死亡原因第1位であり、早期発見が治療成績向上のカギとなります。CT検査は胸部X線に比べ発見率が高い一方、被ばく量の増加が課題です。当院では、被ばくをできるだけ抑えた「低線量CT」で検診を行っています。この機会に、ぜひ受診をご検討ください。

朝来医療センター

HPV(子宮頸がん)ワクチン接種を実施しています 【予約制】

朝来医療センターでは、HPV(子宮頸がん)ワクチン接種の予約を随時受付しております。ご希望の方には、痛み止め(自己負担40円)の使用も可能ですので、まずはお電話にてご相談ください。対象者：朝来市在住の中学校1年生から高校1年生相当年齢の女子(13歳となる年度の初日から16歳となる年度の末日まで)接種日時：毎週 月曜日～木曜日 15:30 接種費用：無料

ご予約は、お電話 (079-672-3999)、または、窓口にてお受けしております。(受付時間：平日9:00～17:00) ※その他の詳細につきましては、朝来医療センターのホームページをご覧ください。

日高クリニック



消防訓練を実施しました

医療機関には自力での避難が難しい方もおられるため、迅速な避難誘導、初期消火、通報体制の確認が重要です。今回の訓練では実際の火災を想定した総合訓練を行い、職員同士の連携や役割を再確認しました。より迅速かつ的確な対応するにはどうすればいいか等、職員一人ひとりが自分の役割を振り返り、改善点を共有する良い機会となりました。これからも定期的な訓練と防災意識の向上を図り、地域の皆様に安心してご利用いただけるよう努めてまいります。