

メイプル TOPICS

带状疱疹とは

水疱瘡にかかったことがある人であれば、誰でも発病する可能性のある病気です。主な症状は初めに体に起こるチクチクした感じの痛み、その次に痛みのある部分が赤くなり水ぶくれになっていきます。また、だるさや風邪のような症状が出ることもあります。秋田の方言では「つづらご」ともいいますね。また、痛みが長引く場合もあり、それは**带状疱疹後神経痛**といえます。

带状疱疹後神経痛とは？

ウイルスに感染した神経が支配する皮膚領域に起こる、慢性的な痛みを言います。
この痛みは、带状疱疹にかかってから数ヶ月～数年にわたってしつこく続きますが、ウイルスが活発化しているわけではなく、なぜ痛みが続くのかはよく分かっていません。
治療方法としては、鎮痛剤のほか「抗うつ薬」や「神経ブロック」などの治療が行われています。

治療法は？

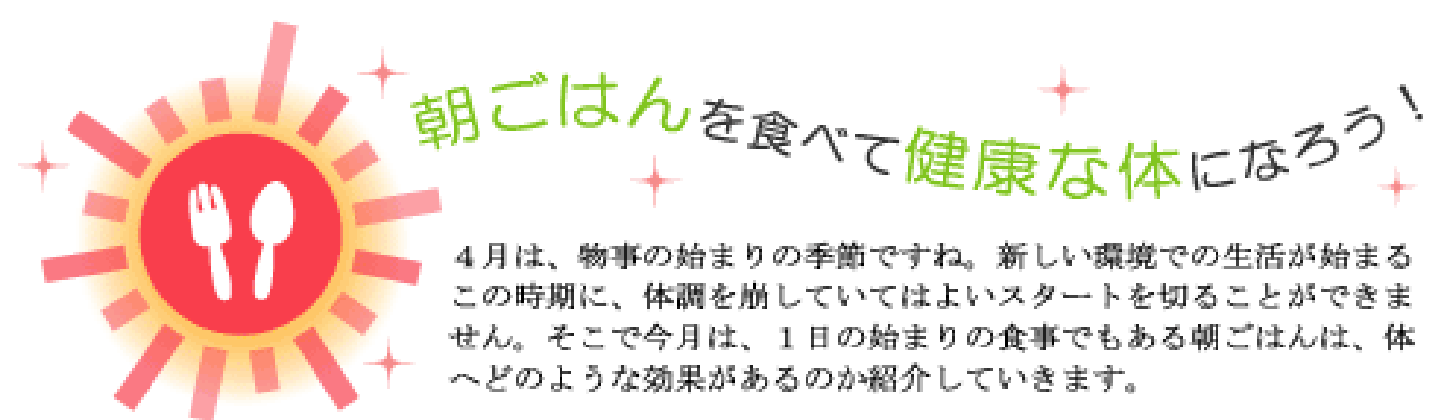
1. 重症例
ゾピラックス点滴
2. 中等症
抗ウイルス剤内服
(ゾピラックス・バルトレックスファミビルなど)
3. 軽症
抗ウイルス剤外用薬
4. 痛みのある場合
消炎鎮痛剤・ビタミンB12(メチコパールなど)

どうして带状疱疹になるの？

带状疱疹のもともとの原因は、体内に潜んでいる水痘ウイルスにあります。普段は黙って眠っていますが、体調を崩して体が弱っていたり、過度のストレスで免疫力が低下したりしたときにウイルスが復活してしまいます。

規則正しい生活を！

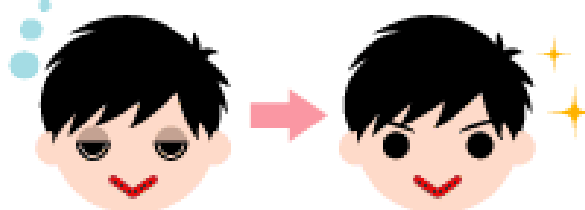
予防するには、何よりも規則正しい生活が重要です。バランスの良い食事、十分な睡眠、上手に気分転換を心がけましょう。
带状疱疹かな？と思ったら、まずは**皮膚科**に行きましょう。病院で処方された薬を服用しながら、十分な栄養と睡眠をとり、安静にしていることが大切です。
大量に紫外線を浴びることは、皮膚の免疫機能を抑制すると考えられています。带状疱疹を引き起こすきっかけになるだけでなく、発病した後も症状の悪化につながるのです。紫外線対策を普段から心がけましょう。



4月は、物事の始まりの季節ですね。新しい環境での生活が始まるこの時期に、体調を崩してはよいスタートを切ることができません。そこで今回は、1日の始まりの食事でもある朝ごはんは、体へどのような効果があるのか紹介していきます。

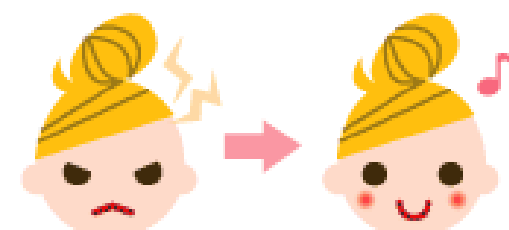
脳を活発に働かせ頭がすっきり！！

朝食には、眠っている間に低下した**体温を上昇**させて、脳をすっきりと目覚めさせるための合図の役割があります。朝食を抜くと、午前中はぼんやりしたままになり、**仕事や勉強の能率を**欠くことになりがちです。



イライラを解消！！

朝食を抜くと、脳が**エネルギー不足**になります。こうした状態になるとイライラしてしまい、心に余裕が持てなくなります。
気持ちや心をリラックスさせるためにも、ぜひ朝食をとりましょう。

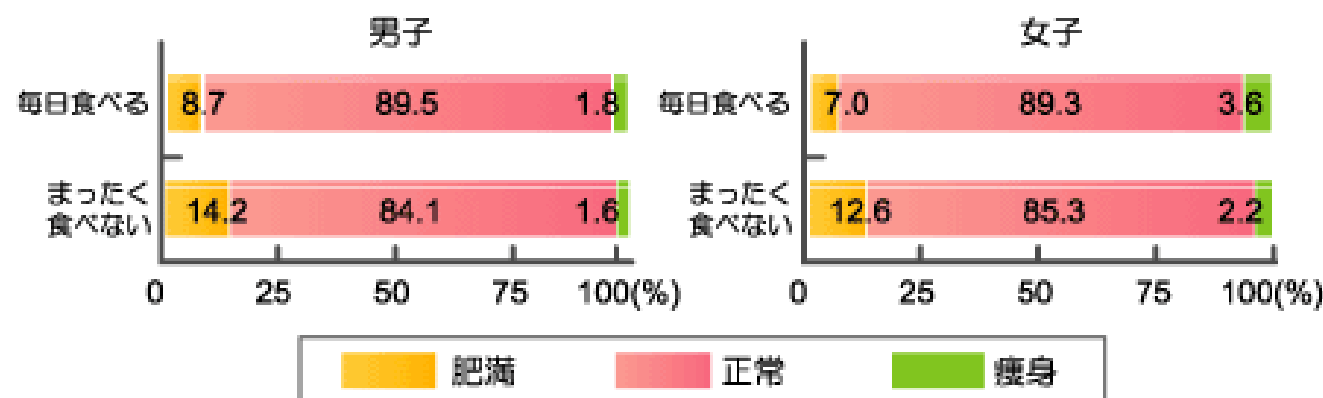


肥満を防止！！

朝食と肥満の関係について、下のような結果も発表されています。(農林水産省ホームページより)
下のグラフは、朝食を食べる生徒と、全く食べない生徒の体格を調査したものです。男女とも、毎日朝食を食べた方が、肥満傾向の割合が低いようです。

朝食摂取状況と肥満傾向児及び痩身傾向児出現率

資料：文部科学省「平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」中学校



農林水産省は、若年層の朝食欠食率を低くするため「めざましごはんキャンペーン」を実施し、朝ごはんを毎日食べるように呼びかけています。