

知って  
予防!

# 带状疱疹

ストレスや過労など、免疫力の低下により発症する可能性がある「带状疱疹」。日本人成人の約9割が原因となるウイルスを体内に持っているといわれ、誰でもかかる可能性があります。

## 带状疱疹ってどんな病気?

带状疱疹の主な症状は、痛みを伴う皮膚の発疹です。体の左右どちらか一方に生じるのが特徴で、神経に沿って帯状に発疹が現れることから「带状疱疹」と呼ばれます。

初期にはピリピリ、チクチクとした痛みが数日間あり、その後、虫刺されのような赤い発疹が現れます。赤い発疹は次第に水膨れになり、痛みも強くなります。痛みには個人差がありますが、眠れないほど痛むこともあります。やがて水膨れが破れ、かさぶたになると症状が治まります。



## どうしてかかるの?

带状疱疹の原因は「水痘・带状疱疹ウイルス」と呼ばれるウイルスです。このウイルスは、最初にかかったときは「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが完治した後も体内に残り、潜伏し続けます。この潜伏しているウイルスが、加齢やストレス、過労などで免疫力が低下すると再び活性化し、带状疱疹を発症させます。日本人成人の約9割は水ぼうそうにかかったことがあると考えられています。したがって、带状疱疹は誰でも発症する可能性があります。

一般的に加齢に伴い免疫力が低下することから、带状疱疹は50歳以上で発症率が高くなりますが、若い世代でも過労やストレスが引き金となることがあります。



## 治療法は?

治療は、原因となっているウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬と、痛みを和らげる痛み止めが中心となります。軽〜中等度の症状の場合は、飲み薬の抗ウイルス薬で治療しますが、重症の場合は点滴による抗ウイルス薬投与となります。

带状疱疹は発疹が出てから3日以内に適切な治療を受ければ、1週間ほどで治癒するといわれています。治療が遅れると結果的に重症化し、皮膚の症状が治った後も痛みが残る、後遺症が出る可能性がありますので、早期受診・早期治療が大切です。



## 予防法は?

带状疱疹は、免疫機能の低下により発症しやすくなります。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休息・睡眠など、免疫力を高める健康的な生活を心掛けることが何より大切です。

運動はウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を、体に負担をかけない低〜中程度の強度で継続的に行うのがお勧めです。体を動かすと、気分を安定させる脳内物質であるセロトニンが増加することが分かっており、ストレスの低減にも役立ちます。睡眠は、質の良い睡眠がとれるように、就寝30分前には部屋の照明を落とし、テレビやスマホの使用は控えましょう。起床したら日光を浴びることも免疫機能アップにつながります。



## 带状疱疹 Q&A

### Q 带状疱疹ってうつるの?

#### A 带状疱疹自体はうつりませんが、水ぼうそうとしてうつることがあるので注意

带状疱疹自体は他の人にうつることはありません。しかし、带状疱疹の水膨れの中にはウイルスが存在しており、水ぼうそうにかかったことのない人にうつして、水ぼうそうを発症させる可能性があります。

特に、水ぼうそうのウイルスの免疫を持たない妊婦は重症化リスクが高く、妊娠中に発症すると先天性水痘症候群の赤ちゃんが生まれる危険性があります。また、赤ちゃんも重症化しやすいため、带状疱疹が治るまでは、妊婦や赤ちゃんとの接触は避けた方がよいでしょう。



### Q 予防ワクチンがあると聞きましたが?

#### A 任意で予防接種が受けられます

带状疱疹の予防には、健康的な生活習慣で免疫力を高めることが何より大切ですが、50歳以上の方は、予防接種を受けることもできます。予防接種により、ウイルスに対する免疫を強化し発症を抑える効果が期待できます。

令和7年度からは、65歳を迎える方など\*に「定期接種」が導入され、一部公費負担により带状疱疹の予防接種が受けられるようになりました。それ以外の方は、個人の判断による「任意接種」となり、費用は全額自己負担ですが、市区町村によっては助成金制度を設けているところもありますので、お住まいの自治体の広報ホームページ等をご確認ください。



\*65歳を迎える方、60歳〜64歳でヒト免疫不全ウイルス (HIV) による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。ただし、令和7年度から5年間は過措置として、年度内に70、75、80、85、90、95、100歳となる方も対象。100歳以上の方については、令和7年度に限り全員対象。

main

# 冷や汁

■291kcal ■たんぱく質15.7g ■脂質6.1g  
■炭水化物47.1g ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

## 作り方 ① 調理時間10分 (冷やし時間除く)

- 1 木綿豆腐は水気を取り、小さめの一口大にちぎる。トマトはざく切りにする。オクラはさっとゆで小口切りにする。みょうがは小口切りに、大葉は千切りにする。
- 2 みそはアルミホイルにのせ、グリルやトースターで焦げ目が付くまで焼く。

### POINT

みそはアルミホイルに広げるようにのせ、縁から少し濃い目の焦げ目が付くまで焼くのがポイント。より香ばしさが際立ち、香りやうま味がアップします。



- 3 ボウルに②のみそを入れ、Aを少しずつ溶き延ばしながら加える。ツナ缶(汁ごと)、木綿豆腐、すりごま、トマト、オクラ、みょうがを加え、よく混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。

- 4 器にご飯を盛り、③をかけ、大葉を添える。

宮崎県を代表的するご当地料理。焼いたあじ、いわしなどをほぐし、焼いたみそをだして延ばした汁に、豆腐やきゅうりを入れて、熱々のご飯にかけて食べる夏のメニューです。今回は魚介をツナ缶で代用してより手軽に。トマトやオクラ、みょうがと、夏野菜もたっぷり食べられる一品です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

- 木綿豆腐 …………… 1/3丁 (100g)
- トマト …………… 1/2個
- オクラ …………… 3本
- みょうが …………… 1個
- 大葉 …………… 4枚
- みそ …………… 大さじ1
- A 和風だしの素(粉末) …… 小さじ1
- 水 …………… 600mL
- 塩 …………… 適量
- ツナ缶(ノンオイル水煮タイプ) …………… 1缶(70g)
- ご飯 …………… 200g(約1膳分)
- すりごま …………… 大さじ2

健康食材

## 夏野菜

(トマト、オクラ、みょうが)

トマト、オクラは緑黄色野菜でビタミン、ミネラルが豊富です。夏野菜はすべて水分も多く、夏の水分補給という面でもお薦めの食材です。オクラのネバネバ成分はペクチンという食物繊維で、胃腸を整えてくれます。



side

# チキン南蛮

■330kcal ■たんぱく質39.2g ■脂質12.8g  
■炭水化物17.6g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

## 材料(2人分)

- ささ身 …………… 4本 (250g)
- 塩、こしょう …………… 少々
- A 溶き卵 …………… 1個
- 小麦粉 …………… 大さじ3
- B 酢 …………… 大さじ1
- 砂糖、しょうゆ …… 各大さじ1/2
- C たまねぎ、きゅうり …… 各30g
- ゆで卵 …………… 1個
- ヨーグルト(低脂肪) …… 大さじ3
- 塩、こしょう …………… 少々
- 油 …………… 大さじ1
- サニーレタス …………… 適量

健康食材

## ささ身

高たんぱくで低脂肪のささ身。エネルギー代謝に欠かせない栄養素のビタミンB群(B6、ナイアシン、パントテン酸)が豊富で、夏バテの予防や疲労回復に効果が期待できます。ささ身を使うことで、鶏もも肉を使う通常のチキン南蛮に比べ、カロリーや脂質を大幅に減らすことができ、ヘルシーです。



スマホでも見られる!



## 作り方 ① 調理時間15分

- 1 たまねぎ、きゅうり、ゆで卵は粗みじん切りにする。A、B、Cをそれぞれ混ぜておく。ささ身は筋を取り、塩、こしょうをし、Aを付ける。
- 2 フライパンで油を熱し、①のささ身を衣ごと両面きつね色になるまで焼く。熱いうちにBに絡める。
- 3 皿にサニーレタスと②を盛り付け、Cのタルタルソースをかける。

おうちでおいしく



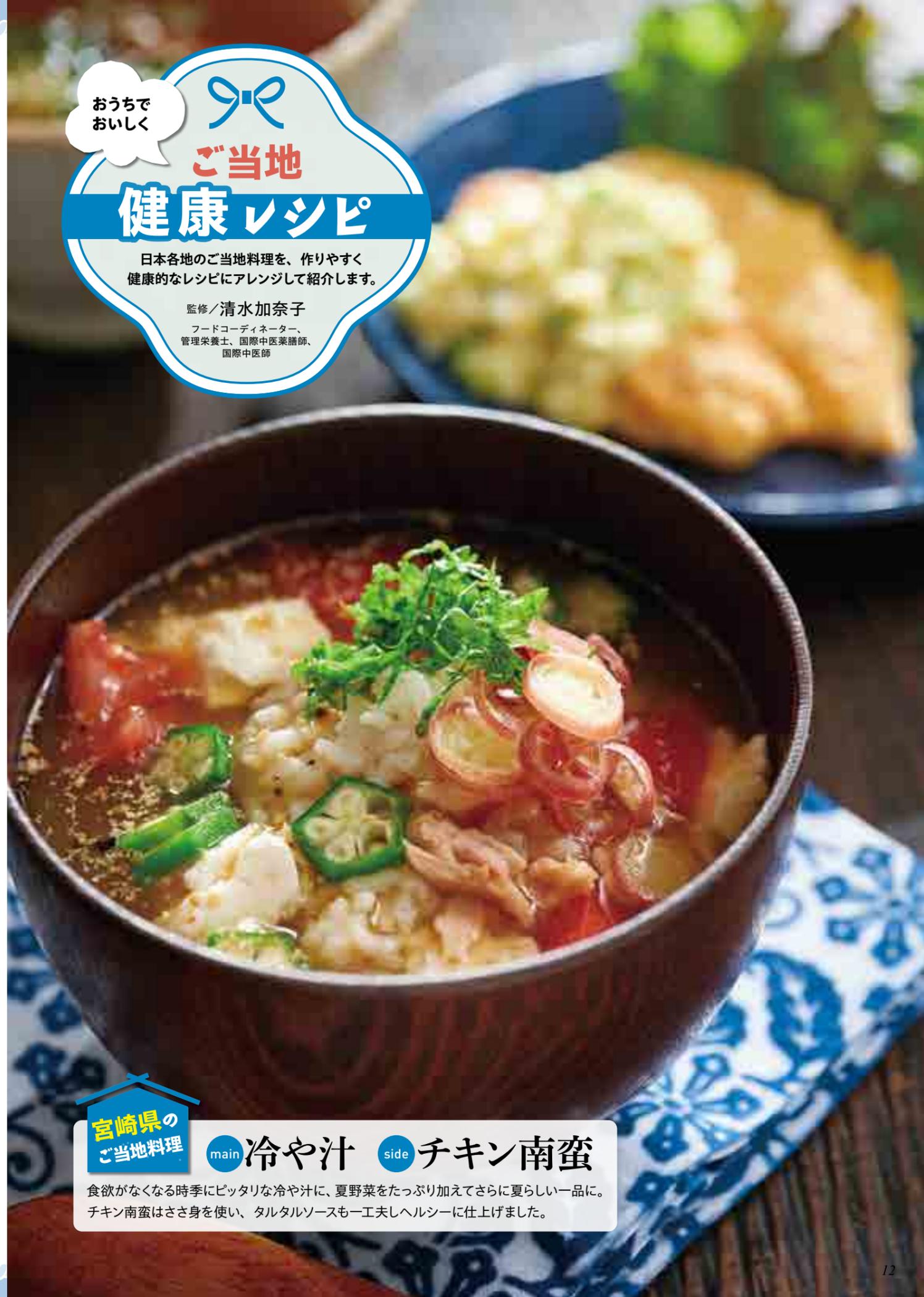
ご当地

# 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、  
管理栄養士、国際中医薬膳師、  
国際中醫師



宮崎県のご当地料理

main

冷や汁

side

チキン南蛮

食欲がなくなる時季にピッタリな冷や汁に、夏野菜をたっぷり加えてさらに夏らしい一品に。チキン南蛮はささ身を使い、タルタルソースも一工夫ヘルシーに仕上げました。



年に  
一度は

# 健診を受けて 生活習慣病を予防しよう！

健診は、自覚症状の表れにくい病気を未然に防ぎ最も効果的な方法です。まだ健診を受けていない方は必ず受診して、健康状態をチェックしましょう。



特定健診受診券につきましては、40歳以上のご家族の皆さまに5月1日にご自宅へ発送しております。

特定健診により、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

受診券の有効期限が令和8年3月31日になっておりますのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

【特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます場合があります。】

## 特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師など)が生活習慣を見直すサポートをします。