

発症し、治療が遅れると
痛みが長引いてしまう帯状
疱疹。その治療について、
先月号でお伝えいたしました
が、今回は予防法につい
てお話ししていきます。

帯状疱疹は、免疫力が低
下したときに発症しやすい
疾患です。そのため、日常
生活の中で免疫力を高め、
抵抗力を維持する
生活の心がけ
ることが予防に
は重要です。具
体的には、規則
正しい生活が基
本になってきま
す。早寝早起き
や十分な休息を
とること、バラ
ンスの良い食事
を心がけること
や適度な運動を
行うこと、そし
て、ストレスを
ためないことな
どが帯状疱疹の
予防に役立ちま
す。しかし、実
際に生活の中で
完全にストレス
を避けるという
ことは難しいで
すよね。そこで、
発症予防のために、ワクチ
ンを活用し、予防接種する
ことをおすすめします。

いわて医療通信【50歳以上は気をつけよう】

たいじょうほうしん

3. 帯状疱疹の予防



50歳以上の方は帯状疱疹
の予防接種を受けることが
できます。現在、
帯状疱疹ワクチ
ンには「生ワク
チン」と「不活
化ワクチン」の
2種類がありま
す。生ワクチン
は水ぼうそうの
ワクチンと同じ
タイプで、弱毒
化したウイルス
を使います。生
ワクチンは抵抗
力が下がってい
る人には使用で
きないことがあ
ります。ただし、
これまで子ども
にも使用されて
いるケースもあ
るため比較的安
全性は高いとい
えます。一方、
不活化ワクチン
はウイルスの一部を用いて
作られており、基礎疾患を
持っている方でも接種可能

です。
どちらのワクチンにして
も良い点、悪い点がありま
すので、自分に合った方法
を選ぶため早めに医師と相
談することが大切です。

また、ワクチン接種には
費用がかかります。健康保
険は適用されないため、接
種費用は自己負担となりま
す。市町村によっては助成
を受けられる場合もありま
すので、助成制度を活用さ
れることをおすすめします。
ですが、受けられる条件や
助成される内容は各自治体
で異なりますのでお近くの
医療機関やお住まいの地域
の役所に相談してみてください。

帯状疱疹は予防が大切で
す。しかし、万が一発症し
てしまった場合でも、早期
に治療を開始することで症
状の重症化を防ぎ、後遺症
のリスクを軽減することが
可能です。「ピリピリする
痛み」や「発疹」などに気づ
いたら、できるだけ早く皮
膚科医にご相談ください。

帯状疱疹について正しい
知識を持ち、予防と早期対
応を心がけることで、健や
かな日々を過ごしましょう。

岩手医科大学
皮膚科学講座

佐々木 夢希