

健康だより

第45号 2019年3月 発行

虹の薬局

3月



☎0952-32-2077

虹の薬局 多久店

☎0952-71-2087

ヘルペスは体が疲れているサインとも言われています。3月など季節の変わり目で体調を崩していませんか？今回は口や鼻の周りにできる単純ヘルペス(口唇ヘルペス)についての特集です。

ヘルペスって何？

Herpes(ヘルペス)とは、ギリシャ語で「這う(はう)」という意味です。元は、這うように広がる皮膚疾患すべてを指していました。紀元100年(日本では弥生時代)には、ヘルペスの記録があります。現在は、単に帯状疱疹、または単純疱疹のことをさしています。



単純ヘルペス1型(口唇ヘルペス)

以下のような特徴があります。



- 口唇ヘルペスをおこす
- 「かぜねつ」、「ねつのはな」、「あくち」などとよばれることもある
- 成人の約30%に発症経験がある
- 口唇、鼻周囲、目周囲に好発する
- 前駆症状としてぴりぴり・ちくちく・むずむずといった違和感が数日間ある
- 一度感染すると症状がなくなった後も神経細胞に住み着く
- 発熱、疲労、ストレス、月経、紫外線などで体の抵抗力が落ちるとウイルスが活発化し、再発を繰り返す

治療について

本来なら単純ヘルペスウイルスを体の中から除去したいところですが、それは今のところ難しいとされています。そこで、ウイルスを抑えて共存していくのが、賢い方法となります。幸いウイルスの活動を抑える良い薬もあって、症状が酷くならないうちに治す治療が可能となりました。

早期に対処すると治りが早く、酷くならにくいため、ぴりぴり・ちくちくなどの違和感を覚えたらできるだけ早く治療しましょう。



気になることがあればまずは医師に相談を

症状を悪化させない、ほかの人にうつさないために



1. 患部を清潔にしましょう。また、ほかの人に感染させないために、次のことを守りましょう。
患部にさわらないようにしましょう。
単純ヘルペスウイルスは感染力が強いため、触った後はすぐに手を洗いましょう。
2. タオルや食器を共用しないようにしましょう。
水ぶくれに触れたタオル・衣類などは、ほかの洗濯物と一緒に洗わないようにしましょう。
食器についたウイルスで、ほかの人に感染することがあります。食器は洗剤で洗いましょう。
3. 水ぶくれは破らないようにしましょう。
水ぶくれの中の液体にはウイルスが多く、破るとほかの人に感染する原因となりますので注意しましょう。



日常生活の注意・こんなことに気をつけましょう。

◇ かかりつけの医師の指示に従う



水疱ができる部位などで症状や治療法が違ってきますから**素人判断は危険**です。かかりつけの医師の指示に従うことが治癒への早道です。

◇ 抵抗力を弱めるような刺激をさける



疲労、ストレス、発熱、風邪、強い日光に当たることなどが単純ヘルペスウイルスを元気づけることとなります。特に再発を繰り返す方は、日頃からこういった誘因をなるべくさけるように、無理のない生活を心がけましょう。

◇ 早めの治療を心がける



水疱が出る前に、かゆみや軽い刺激感が現れることがあります。その段階でウイルスを抑える薬を使えば、症状はあっという間に軽くなります。

◇ 人との接触に気をつける

人にうつさないようにするためには、水疱やただれが起きている患部には、なるべく触らないようにし、手洗いを十分に行いましょう。