

# コロナ禍ストレス影響か

東京都中野区の主婦倉持みどりさん(65)は4月下旬、右脇腹の背中側に、にぶい痛みを感じた。

「ぎっくり腰の前兆かな」当時は生活に支障はない程度で、それほど気にしなかつたが、3日過ぎるとピリピリする痛みになり、夜も眠れないほどになった。近くの内科で診てもらつたが、原因は不明だった。しばらくすると、痛む部分に、虫さされのような赤い発疹が帯状にできていることに気づいた。

「帯状疱疹かもしけない」。倉持さんは直感し、近くの「中野皮膚科クリニック」を受診すると、院長の松尾光馬さんに「その通り」と診断された。帯状疱疹は、子どもに多い水ぼうそうと同じウイルスが原因で起こる。全身に水ぶくれが出る水ぼうそうは、5歳までに9割の人が



帯状疱疹の痛みから解放され、ガーデニングを楽しむ倉持さん(東京都中野区で)

収入減や巣ごもり生活などでストレスがたまっていた。それが影響したのかも……」と話す。海外では、コロナ禍中のストレスや感染の影響で患者が増えたとの報告もある。ただ、

松尾さんは「国内ではそうした傾向を示す報告はなく、コロナとの関係はまだよくわからっていない」と話す。

帯状に発疹が出るのは、ウイルスが神経に沿って移動するためだ。胸や脇腹の

発症し、多くの場合は1週間程度で治まるが、ウイルスは背骨近くにある「神経節」と呼ばれる神経の集まりに潜伏し続ける。それが加齢や疲労、ストレス、病気などによって免疫の力が低下すると活発になり、神経から出で増殖し、帯状疱疹を発症させる。

倉持さんは「コロナ禍のくケースもある。

松尾さんは「国内ではそうした傾向を示す報告はなく、コロナとの関係はまだよくわからっていない」と話す。

帯状に発疹が出るのは、ウイルスが神経に沿って移動するためだ。胸や脇腹の

ほか、目や鼻、額にできやすい。体の左右のどちらかに現れるのも特徴だ。炎症により神経が傷つくと、強い痛みが生じ、中には長引

くケースもある。

松尾さんは「免疫が関係する病気なので、過労やストレスを避け、睡眠時間を十分に確保することも大事です」と話している。

(このシリーズは全5回)

年約60万人が発症し、50歳以降に多くみられる。糖尿病など生活习惯病のある人々や、がんや関節リウマチなどの患者で、免疫の働きを抑える薬を使っている人は、帯状疱疹を発症する可能性が高くなるという。

治療は、抗ウイルス薬を中心だ。倉持さんは、処方された抗ウイルス薬と鎮痛薬を1日3回1週間服用。1か月もすると、痛みや癪が治まった。「痛みがひどい時はできなかつたガーデニングを楽しめるようになりました」と笑う。

ただ、松尾さんから「もう少し早く来てくれれば、もっと楽だつたんですよ」と言われた。抗ウイルス薬による治療は発症初期ほど効果が高く、発疹が出て3日以内に始めるのが望ましいという。

松尾さんは「免疫が関係する病気なので、過労やストレスを避け、睡眠時間を十分に確保することも大事です」と話している。



「すっかりよくなりました」。主治医の外山さん(右)に説明する平良さん

# 子育て世代の発症増加

4月中旬のある夜。宮崎県日南市の平良早紀さん(31)は、寝ている時に左脚のもの裏側にピリピリする痛みを感じた。神経痛を疑つて、鍼灸師の夫(31)に、はり治療をしてもらつた。

しかし、痛みは治まらず、夜に何度も目が覚めるよう

平良さんは、処方された抗ウイルス薬とステロイド

で痛みは治まり、発疹も目立たなくなつた。ただ、「免疫力が落ちた高齢者がなりやすい」と聞いていたけど、まさか自分がかかるなんて」と驚いていた。

実は、平良さんのような20~40歳代の子育て世代が発症するケースが近年増えている。

「水ぼうそうワクチンが、乳幼児を対象に無料で受けられる定期接種になつた」と分析するデータにも表れている。

になつた。しばらくすると、水ぶくれと赤い発疹がおしりの左側にできていることに気づいた。症状に「ピ痛」と受診すると、近くの「外山皮膚科」を受診すると、やはり帯状疱疹と診断された。

平良さんは、長女(6)と長男(2)も、ワクチンを接種は9割以上にのぼり、多くの人が免疫を持っている。免疫は加齢に伴い低下するが、従来は、水ぼうそうにかかった子どもと接することで、その親世代が免疫を再び活性化させることができた。いわゆる免疫の「ブースター効果」だ。

だが、乳幼児を対象にした水ぼうそうワクチンが2014年から定期接種となり、子どもの水ぼうそうはまれに重症化するほか、大人になつてから発症する激減。外山さんは「それ自体はよいことだが、結果として、子育て世代がブースター効果を得る機会が減り、帯状疱疹を発症するケ

ことが背景にある」と、院長の外山望さんは指摘する。

帯状疱疹は、子どもに多い水ぼうそうと同じウイルスが原因で起ころ。5歳までに水ぼうそうにかかる人は9割以上にのぼり、多くの人が免疫を持っている。免疫は加齢に伴い低下するが、従来は、水ぼうそうにかかった子どもと接することで、その親世代が免疫を再び活性化させることができた。いわゆる免疫の「ブースター効果」だ。

だが、「だからといって、子どもがワクチンを打たない方がよいということにはなりません」と外山さんは言う。子どもの水ぼうそうはまれに重症化するほか、大人になつてから発症すると、脳炎や肺炎などを併発することもあるからだ。「子育て世代の若い人でも、体の片方に発疹が出たら帯状疱疹を疑つて、皮膚科を受診してほしい」と呼びかけている。

外山さんら宮崎県内の約40の大規模調査「宮崎スタイル」を続けている。この調査によると、ワクチンが定期接種になつた後の子育て世代の発症率は、それ以前の1・3~1・4倍に増えていた。

平良さんの長女(6)と長男(2)も、ワクチンを接種済みで、水ぼうそうにはかつていらない。そういう意味では、平良さんもブースター効果を得る機会を逸していたと言える。

だが、「だからといって、子どもがワクチンを打たない方がよいということにはなりません」と外山さんは言う。子どもの水ぼうそうはまれに重症化するほか、大人になつてから発症すると、脳炎や肺炎などを併発することもあるからだ。「子育て世代の若い人でも、体の片方に発疹が出たら帯状疱疹を疑つて、皮膚科を受診してほしい」と呼びかけている。



上 痛みやマヒがなくなり、穏やかな表情で電話する吉田さん

下 左側の顎などに帯状疱疹が出て、痛みが激しかった頃の吉田さん（本人提供）

栃木県の会社経営吉田栄次郎さん（73）は2020年4月、口の左側に赤い発疹ができ、ピリピリする痛みを感じた。近くの病院にかかると、帯状疱疹と診断された。「ウイルスが脳血管に及ぶと脳炎を引き起こすリスクがある」と言われ、即入院となつた。

当初、入院は20日間の予定だった。抗ウイルス薬や痛み止めなどを服用した

が、痛みは治まらず、退院を翌日に控えた朝、鏡をのぞいた吉田さんは、絶句した。

「元がゆがんで表情をうまく作れない。眉毛がだらんと下がる。顔面マヒの症状が出ていた。

この影響で入院は10日間延びたが、結局、痛みもマヒも十分に改善しないまま退院した。

その後、帯状疱疹に詳しく述べた。

特に、吉田さんのように顔面マヒを伴うケースは「ラムゼイハント症候群」と呼ばれる。人気歌手のジャスティン・ビーバーさんが今年6月に自身が発症したことを公表し、有名になつた病気だ。

山口さんによると、同症候群に限らず、痛みが長引く「帯状疱疹後神経痛」は、皮膚の発疹が重かつた人や高齢の人ほど起こりやすい。ピリピリする電気や焼け付く火のような激しい痛みが特徴で、吉田さんも夜

いという評判を聞きつけ、独協医大病院（栃木県壬生町）の麻酔科教授・山口重樹さんの診察を受けた。帯状疱疹の後遺症で、発疹が消えた後も強い痛みが続くケースがあります」と説明された。ウイルスによる炎症が繰り返されることで、神経が傷ついて、痛みが長引くといつ。

山口さんは「抗ウイルス薬を1週間使つた後も、鎮痛薬が効かずに痛みが残る場合は、神経が傷ついている可能性がある。痛みの治療に詳しい日本ペインクリニック学会の専門医などに相談してほしい」と話す。

# 後遺症で顔面マヒに

も眠れないほどだった。

吉田さんは、山口さんから「トラマドール」という麻薬系鎮痛薬の飲み薬を処方された。通常の鎮痛薬では改善しない痛みに使われる薬で、吐き気や眠気などの副作用を伴う場合がある。1日4回飲むように言われた。

そのほか、片方の目をつぶるなど、マヒの症状を改善するリハビリのやり方を教わり、毎日10回以上行うようにした。

5か月ほど薬の服用とリハビリを続けると、痛みやマヒは徐々に改善していく。吉田さんは「以前は痛みとマヒで、無表情の怖い顔になつた。普通に笑えるようになつて良かった」と笑顔を見せる。

山口さんは「抗ウイルス薬を1週間使つた後も、鎮痛薬が効かずに痛みが残る場合は、神経が傷ついている可能性がある。痛みの治療に詳しい日本ペインクリニック学会の専門医などに相談してほしい」と話す。

## 医療ルネサンス No.7838



## 帯状疱疹

4 / 5

# ワクチン2種一長一短

「あなたは、帯状疱疹<sup>はうしん</sup>を予防するワクチンを打ちなさいよ。この電気が走ったような痛みを味わわずに済むんだから!」

仙台市に住む美容師の女性(58)は、帯状疱疹に苦しむ母親(78)に、強い口調でそう勧められた。

母親は2021年3月、腰から右脚の付け根や太ももまで赤い発疹と強い痛みが出て入院した。それまで女性は、「どこかに発疹のようないものが出る病気」という程度の知識しかなく、帯状疱疹を予防するワクチンがあるとは知らなかつた。

「あの我慢強い母が、あれほど痛がるのだから、甘く見ることはできない」。女性はワクチンについて、母親が入院した仙台ペインクリニック院長の伊達久さんに尋ねた。

伊達さんは「ワクチンには2種類あります」と丁寧に説明してくれた。乳幼児向けの定期接種でも使われている「水ぼうそうワクチン」と、20年に新たに発売された「帯状疱疹ワクチン」だ。

水ぼうそうワクチンは弱毒化したウイルスを打つ生ワクチン。インフルエンザワクチンと同じ皮下注射で、接種は1回で済む。臨床試験で示された帯状疱疹の予防効果は約50%。水ぼうそう予防目的の乳幼児の場合は無料で受けられるが、大人が帯状疱疹の予防目的で打つ場合は費用が自己負担となり、9000円程度かかる。

一方、帯状疱疹ワクチンは無毒化したウイルスを使った不活性ワクチン。新型コロナワクチンと同じように筋肉に打つ。予防効果は

### 帯状疱疹を予防する二つのワクチン

	水ぼうそうワクチン	帯状疱疹ワクチン
ワクチンの種類	生ワクチン	不活性ワクチン
発症予防効果	約50%	90~97%
免疫抑制剤を使っている人の投与	不可	可
効果の持続	約5年	9年以上
副反応	少ない	比較的多い
費用と回数	9000円程度 ×1回	22000円程度 ×2回

※伊達さんへの取材を基に作成

こうした説明をした上で、伊達さんは「効果と副反応、費用などを考慮すると、それぞれ一長一短で、どちらがよいとは言えない。特徴をよく理解したうえで、自分がよいと思う方を選んでください」と話した。

女性は悩んだ末、帯状疱疹ワクチンを選んだ。「値段は高いが、予防効果の高さが決め手だった。客商売で、仕事を簡単に休めないと思った」と振り返る。ワクチン接種のハードルは高額な費用だ。

帯状疱疹ワクチンを製造販売する英製薬大手グラクソ・smithklineの調査では、今年8月現在、名古屋市など37の市区町村が、いずれかのワクチンか両方の接種費用を軽減する制度を設けている。伊達さんは「費用面で接種に二の足を踏む人もいる。公費助成を検討してほしい」と話す。

痛みが8割、発熱が2割の人に出るなど副反応が出やすい。また2回打つ必要があり、費用は計4万4000円程度と高い。免疫抑制剤を使っている人は、感染リスクがある生ワクチンは使えないが、不活性ワクチンなら接種できる。

## Q &amp; A

帯状疱疹について、慈恵

医大非常勤講師で、中野皮膚科クリニック院長の松尾

光馬さんに聞いた。

—どのような病気か。

「チクチクした痛みに続

き、赤く小さな発疹が帯状

に出る病気です。小さな水

ぶくれを伴う特徴がありま

す。発疹は体のどこにでも

できますが、特に多いのは

胸や脇腹、目や鼻、額です」

—なぜ発症するのか。

「帯状疱疹は、子どもに

多い水ぼうそうと同じウイ

ルスが原因で起ります。

水ぼうそうが治った後もウ

イルスは消えるわけではな

く、脊髄から枝分かれした

神経節に潜んでいます」

「加齢やストレス、疲労、

病気などで免疫の力が弱る」とウイルスが再び増殖します。糖尿病などの生活習慣病

中野皮膚科クリニック院長  
松尾光馬さん



1995年、慈恵医大卒。  
富山医科薬科大（現富山大医学部）ウイルス学助手、慈恵医大皮膚科講師などを経て2014年から現職。日本皮膚科学会認定専門医。

の水ぼうそうワクチンが無料で受けられる定期接種になつたことが関係しています。それ以前は、子どもの9割が水ぼうそうにかかりました。子どもの感染は、親世代にとつても再び

ウイルスに触れ、免疫を活性化させる機会になつてい

ました」「しかし、ワクチンが定期接種になり、子どもの水ぼうそうは激減しました。子育て世代の発症が増えているのは、免疫のブースターフォローアップが得られにくくなつたためだと考えられます」

—治療法は。

「ウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬が有効です。皮膚症状が出てから3日以内に飲み始めるのが理想的です。スタートが早いほど、重症化を防げます」

—重症化とは。

「発疹が消えた後も、電

気が走るような激しい痛み

が長く残ることがあります。炎症で神経が傷ついたために起ころる症状で『帯状疱疹後神経痛』と呼ばれます。帯状疱疹になつた患者の1~2割が、こうした後遺症に悩まされます」

—予防する方法は。

「免疫の力が低下しないよう、ストレスや疲労をためないことが大事です」「ワクチンも有効です。」「ワクチンです。発症予防効果は約50%ですが、1回接種で済み、費用は9000円程度です。もう一つが20年に登場した帯状疱疹ワクチンです。予防効果は90~97%と高いですが、接種部位の痛みや発熱などの副反応が起こりやすく、2回接種で計4万4000円程度かかります。どちらも高額なので、一部地域で行われている公費助成の拡大を求めたいと思います」

—なぜですか。

（加納昭彦）

（次は、「医療ルネサンス

30年 デジタルで変わる」）

# 早めに抗ウイルス薬