

はつらつニュース



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20

TEL(0848)24-1155(代) FAX(0848)24-1156



痛いフツフツ

日本人の90%以上は、子供の時に水痘（水疱瘡）ウイルスに感染します。しかし水疱瘡が治っても、水痘ウイルスが体からいなくなっただけではなく、体中に張り廻らされた感覚神経の神経節細胞内に潜んでいます。そして50才を過ぎて免疫力が低下した頃、再び活動を開始します。

体の表面に、焼けるような痛みが現れます。そして、ズキズキと赤く腫れてきて、その後水疱瘡のような水泡が、神経に沿って帯状に広がってきます。これが帯状疱疹で、水痘ウイルスの復活です。この病気は体の半分のみに出現するのが特徴です。

高齢者に多いですが、抗ガン剤やステロイドホルモンなどの免疫を抑える薬を使用している若い人にも罹ります。

最近帯状疱疹になる人が増えているように思います。コロナ禍でステイホームが叫ばれ外出の機会が減っています。孫達と接することによって、水痘ウイルスに対するブースター効果が得られますが、そのチャンスが減っています。更に水痘ワクチンの定期接種化に伴い、水疱瘡に罹る子供自体も減っているのが、原因と考えられます。

お岩さん

帯状疱疹は神経の通るあらゆる皮膚に現れますが、早く気付いて医療機関を受診し、なるべく早く抗ウイルス剤を開始することが重要です。非常によく効く薬なので、使用するとウイルスの増殖を止め

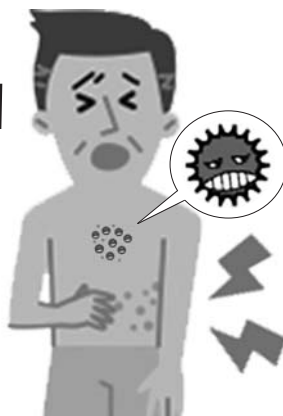
ることが出来ます。

しかし、虫刺されやカブレと自己判断して治療の開始が遅れると、広範囲に広がり、重症になることがあります。

発現する部位で特に注意がいる

ウイルス「復活の日」

小松左京原作の「復活の日」という映画がありました。
新型コロナウイルスにより、滅亡するかと思われた人類が復活します。
今回はウイルスの復活の話です。



箇所があります。

ひとつは、三叉神経第一枝に出現した場合です。四谷怪談のお岩さんのように、片方の目から額が腫れあがり、まぶたが垂れ下がって目が見えにくくなります。また

ウイルスが目の中に入り込み、角膜の神経や瞳孔を調節する神経を障害することがあります。この場合は眼科にも診てもらった方が良いでしょう。

周囲が心配するお岩さんの顔貌も、時間が経てば必ず元の美顔に戻るのを御安心下さい。

次は顔面神経にきた場合です。耳の方に広がり、目まい、耳鳴り、難聴となることがあります（ハント症候群）。これは耳鼻科の先生に紹介しています。また半分の顔面神経が麻痺して、まぶたがつまわなくなったり、口角から水がこぼれることがあります。

最後は、お尻の仙骨神経を侵した場合です。便や尿が出にくくなる、膀胱直腸症状が起こることがあります。

帯状疱疹が染るのではと心配される方が少なくありません。帯状疱疹として大人に染ることはまずありませんが、抗ガン剤を使用している免疫力が低下している人は注意が必要です。

そして今までに水疱瘡に罹っていない子供さんや、水痘ワクチン未接種のお子さんには水疱瘡として感染する事があります。

痛い後遺症

帯状疱疹で皮膚の状態がきれいに戻って、何週間、何ヶ月にわたって、その部位に痛みが残ることがあります。50才以上で帯状疱疹に罹った人の20%がそのような痛みを経験しています。これが帯状疱疹後神経痛（PHN）で、なかなかやっかいです。

慢性的な痛みの原因には3つあり

ます。

① ケガなどで壊れた細胞や血小板から痛みを引き起こす物質が出て神経を刺激する「侵害受容性」
② 神経が傷ついて起こる「神経障害性」

③ 痛みの経験などにより脳や脊髄の神経回路が変わる「痛覚変調性」があり、これらが複雑に絡み合っています。

①②に対しては、種々の鎮痛剤が登場していますが、③に対しては、心理療法、運動療法、精神薬物療法を組み合わせる治療を勧められています。

痛いワクチン

現在日本で使える帯状疱疹のワクチンは2種類あります。

ひとつは子供用の水疱瘡生ワクチンで、日本で開発されました。1回の注射で約5年間有効とされていますが、残念ながら効果は約50%と低目です。

もうひとつは、最近発売された不活化ワクチンで、約2ヵ月間隔で2回うつ必要があります。これはアジュバントが入っており、筋肉注射なのでかなり痛いのです。私もしましたが1週間は痛みが続きました。このワクチンでは効果が95%と高く、10年以上続きます。

痛くて高価ですが、あの帯状疱疹後の神経痛の事を考えると、決して損ではないと思います。

最後に、日頃生きがいを感じて生活している人は免疫力が高まり、帯状疱疹になり難いという報告もあり「病は気から」とも言えます。



秋 バテ に ご 注 意

暑さ寒さも彼岸までとよく言われますが 最近は彼岸を過ぎても真夏の様に暑い日もあります。そして今年は平年よりも残暑が厳しいと言われており暑さ対策もまだまだ必要のようです。季節の変わり目で寒暖の厳しくなる秋の時期は体へのストレスが大きく真夏の猛暑で疲れが溜まった体は体調を崩しやすい状態となっています。この時期に体調を崩すことを秋バテということもあるそうで今回はこの秋バテを防ぐお話をしてみたいと思います。

体調不良となりやすい秋をちょっとした気遣いで元気に乗り切るポイントを簡単に書いてみたので実践してみられてはいかがでしょうか。



① こまめに水分補給を

秋は喉の渇きを感じにくくなるので意識して積極的に水分を補給することが大切です。脱水も体調不良の大きな原因の一つです。朝起きたときや日中、寝る前など頻回な水分補給を心がけること。(体の負担とならないよう常温のミネラルウォーターや白湯がお勧め)

② 冷え対策

暑い日でも冷房や夜間のいざというときに体の冷えを防ぐことが出来るように何か羽織るものを用意しておきましょう。また3つの首(首・手首・足首)を冷やし過ぎると全身を冷たい血液が流れ自律神経が乱れてしまい体調不良になりやすくなります。逆に冷えを感じるときにはこの3つの首を温めるようにすることで体全体が効果的に温まります。

③ 湯船で体をリラックス

暑くても程よい温度の湯船につかることで自律神経のバランスを整えることが期待できます。また入浴は眠気を誘うことが出来るので質の良い睡眠をとることも期待できます。(湯船の温度はぬるめ、就寝1時間前くらいが効果的)

④ バランスの良い食事で栄養補給

1日3食バランスの良い食事を意識しましょう。特に老廃物を排出して疲労回復効果のある豚肉や大豆などビタミンB₁を含む食品を摂ると良いです。また、旬の食材は美味しくて且つ栄養効果が高いものがたくさんあります。サンマなどの青魚は血液をサラサラにするEPAや悪玉コレステロールを減らすDHAが含まれています。ナスなどには血管の柔軟性を上げる効果があります。旬の食材を美味しくいただくとともに消化の良いものを食べるように心がけ、胃腸に負担をかけないように心がけましょう。

⑤ 簡単な運動

少しずつでもストレッチや散歩など軽い運動や簡単な運動を毎日行って体を動かす習慣を付けましょう。適度な運動を継続して行うことにより体のリズムを整えることや食欲増進・睡眠促進の効果が期待できます。

出来ることからチャレンジして、元気に“運動の秋・恵みの秋”を楽しみましょう。

曾根 正登

★東洋医学入門 ～その133～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の少陽胆経

ひざようかん

膝陽関

……別名を「足の陽関」とも言い、この経穴は大腿部、膝上の外側(陽側)の関節部にあるので、この名が付けられました。膝関節痛、下肢の冷え、痺れ、坐骨神経痛などに用います。

ようりょうせん

陽陵泉

……「陽」とは足の外側部を指し、「陵」は骨の隆起した小高い丘を指します。腓骨頭の前下部にある小さな陥凹を「泉」と言い、経気が深く集まる所でもあります。これが陽陵泉という名が付けられた由縁です。腰痛、坐骨神経痛、膝関節痛、下肢の痙攣、腓骨神経麻痺などに用います。

ようこう

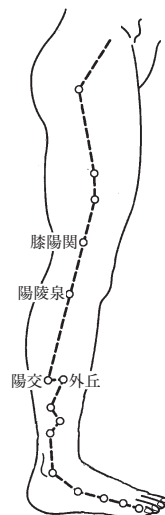
陽交

……体の外側を「陽」と言い、交会することを「交」と言います。この経穴は外踝の上7寸の所にあり足の少陽胆経と陽維脈の交会穴なのでこの名が付けました。腰痛、坐骨神経痛、膝関節痛、偏頭痛、腓骨神経麻痺など用います。

がいきゅう

外丘

……「外」は外側の事で、小さな隆起を「丘」と言います。この経穴は下腿外側の筋肉の隆起した所にあるのでこの名が付けられました。坐骨神経、腓骨神経麻痺、鞭打ち症、寝違い、頸肩腕症候群などに用います。



お 知 ら せ



10月29日(日)は当番医です。午前9時から午後5時まで診療を行います。



4月より外来は、医師3人が交代で担当しています。院長の田辺泰登と副院長の田辺裕雅、同じく副院長の田辺輝真です。担当の曜日は受付に表示してあります。



厳しい残暑が続いています。夏の疲れも溜まってくる時期です。御自愛下さい。



2

田辺クリニックのホームページ

<http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/>

はつらつニュースのバックナンバーが入っています。