帯状疱疹

皮膚科　尾立　朱実（医師）

水痘ウイルスによっておきる皮膚病

帯状疱疹は、水痘ウイルスによっておきる皮膚病です。子どものころに水痘（水ぼうそう）にかかることは多いのですが、（明らかに発症しない不顕性感染を含め）いったん感染した水痘ウイルスは、体から出ていかずに神経節に潜伏します。そして後にかぜや疲労などで体力が低下した時に、神経を伝って皮膚に出てきて皮膚病変を作る、これが帯状疱疹です。また帯状疱疹は、水痘にまだかかっていない小さいお子さんに、水痘として感染することがあります。

▽△

皮膚病変以外に、痛みを伴うことはしばしばみられます。痛みが皮疹に何日か先行することも多く、痛みだけの時期に診断することは困難です。整形外科や脳外科、内科などで痛みについていろいろと検査をしてもらっているうちに、皮疹が出てきてこの病気と判明する場合も少なくありません。もっともその痛みが別の病気のこともありますから、検査を受けて悪いことはありません。

▽△

皮疹は、紅斑・水疱が神経に沿って帯のように配列します。どの神経にも発症しますが、通常はどこか一つの神経領域に出現します。比較的軽くすんでしまう場合から、水疱の下に潰瘍（やや深くえぐられたような傷）を作って治るのに1カ月位かかる場合までさまざまです。

痛みの程度も個人差が大きいのですが、皮疹、痛みとも高齢の方のほうが重症になる傾向があります。発症早期なら抗ウイルス剤はある程度効果がありますが、何かに集中していると忘れているのだけど、ということも聞かれます。また少し暖めるほうが良いようです。

▽△

人は生きている間に、いろいろな面でさまざまな状況に遭遇します。病気もその一つですが、どんな状況にあっても、その人がその人であるということが大切なことと思います。

そんな思いをもって、微力ながら、受診される方々をサポートしていけたらと願っています。

帯状疱疹の痛みは神経痛で、発症時から一様ではなく、間歇的に刺すような痛みが出たり、皮疹が治まっても痛みが強くなることもあります。

通常の鎮痛剤等でおさまらない場合は、麻酔科で神経ブロックを行なうこともあります。時には数カ月～1年と続く場合もありますが、はじめからずっと同じということではなく、多少なりとも和らぐことが多いようです。

痛みは辛いものです。

季節の草木

新宿御苑にて

酒

薬剤としての依存性

「さけ」が情緒の豊かさを醸す民族の文化から、「覚せい剤」的な使用方法に変化したのは、本質的に薬剤としての依存性にその理由があります。

たとえ、ビール1缶でも、呑まない日よりも呑んでいる日が多くなっている人が「さけ」を止めようとすると、さまざまな症状が出てきます。

なにか、健康の上で不都合がおきた時「3カ月間の断酒」を試してみればわかります。

「根性で」呑まないでいても、「今日は酒を止めてから何日目かな」と夕飯時に考えている自分を見つけるでしょう。そして、3カ月以内に「毎日じゃないから」とまた呑み始めること必定です。（入院して呑めなかったのは別です）

約5年間飲みつづけていると、脳内にシナプスという神経のつなぎ目が確立し、そこに定期的に薬物がこないと「身体が要求」します。脳内物質の不安定さが「意思」を揺り動かし、情緒の不安定さや怒りっぽさを出現させます。多くの場合、本人はこのことを気づきません。夕方の会議で、もたもたした発言に苛立つのはその表れです。

身体的に目立つ症状は、不眠です。寝付けない、寝付いても3時間で尿意で目覚めるなどです。また微熱や、血圧の変動や、倦怠感なども見られます。薬物からの離脱反応です。

最近では、まだ社会的な問題を起こしていない「プレアルコホリック」「軽症アルコール依存症」への治療が模索されています。

少量の薬物を利用して、酒を飲まない生活を楽しみ、感謝できるようになる治療です。回復するためには、酒の入らない生活に脳内での適応が進まなければなりません。病気への理解と「闘って」いたのでは病気は治らないからです。

「さけ」呑みはこの段階でも抵抗を示します。「薬に頼りたくない」と、アルコールが薬であることを「否認」するのです。自分の「具合の悪さ」を医者にも頼らず、薬としてのアルコールを自らの「負けまい」と飲んでいた人達だからです。

薬物依存症とは、他人に甘え、頼ることが苦手な人が「根性の強さ」を大切にすることでおちいる病気なのです。

精神科医師・岩田　俊

くすりの話　あれこれ⑬

― 暮らしの中のくすり ―

斉藤　典子（たくみ外苑薬局・薬剤師）

今回は趣を変え身近なくすりをとりあげてみました。

新宿御苑の寒桜にメジロが群れて蜜を吸いにきます。この蜜はビタミン・ミネラルが豊富です。桜は、咳痰・下痢・湿疹・食中毒に効能をもちますから、メジロの薬なのでしょう。桜の皮からは皆さんご存じのブロチン液という咳止め薬ができます。

殺菌作用のあるものにニンニク、ネギ、ショウガ、大根、梅干し等が知られますが、特にニンニクの殺菌、抗ウィルス作用は強く、ネギは発汗解熱・健胃、利尿、便通、ねつき改善にも働きます。

ショウガは殺菌と優れた発汗解熱、鎮吐作用をもち体を温め、コレステロール降下成分もあります。紫蘇（しそ）は魚毒を緩和する働きがあり、その昔、食中毒の子に紫色の葉を食べさせて蘇ったのでその名がつきました。アレルギーにもよいとされます。風邪の時にこれらを熱いお湯で好みに味付けして飲むと、風邪薬の効果も高めます。

七味唐辛子は地域により違いはありますが、優れた配合です。胡麻は細胞の酸化、つまり老化を防ぐ抗酸化作用をもち、大さじ2杯で牛乳200㎖分のカルシウムを含み、鉄等も豊富で、乾燥性の便秘も改善します。肉桂（にっき）（シナモン）は体を温め、元気をつけます。山椒は臭みを消し、胃腸の冷え・弛緩の改善に働きます。陳皮（ちんぴ）（ミカンなどの皮）は、気分を整え、胆汁分泌・腸管運動を促し、咳を鎮め痰を去り、血管強化に働きます。新しい皮は吐き気等があり1年以上経た陳（ふる）い皮が好まれたそうです。ケシの実は香味があります。麻の実は水分の乏しい便秘や痔を改善します。唐辛子は体を温め、殺菌、食欲増進し、中枢神経を介してアドレナリン分泌を促し、体脂肪の分解促進に働きます。紫蘇も入り、薬味の多くもその名のとおり漢方薬なのです。

化学合成された薬は作用も確実ですが、毎日続ける〝暮らしの中のくすり〟は穏やかでおいしく、体の抵抗力・回復力を上手に引き出してくれます。

健康法は千差万別。病は重くしないで治したいものです。早めの受診とともに、自分に合った〝暮らしの中の薬〟を見直してみるのもよいかもしれません。