

2018 8月

アイリス TOPICS

No. 214

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

* ご自由にお持ち帰りください *

顔や体に、ピリピリとした刺すような痛みがあり、そこにプツプツと赤い斑点が出てきたらご用心。小さな水ぶくれが帯(おび)のように現れる皮膚の病気「帯状疱疹」かもしれません。

帯状疱疹って、何が原因なの？

原因はウイルス。実は水ぼうそうと関係があります。

帯状疱疹は「水痘・帯状疱疹ウイルス」というヘルペスウイルスの一種によって引き起こされます。これは水ぼうそうの原因ウイルスと同じもので、初めて感染して発症したときは水ぼうそうになります。水ぼうそうが治ったあともウイルスは完全にはいなくなり、体内の神経節に潜んでいます。

疲れやストレス、加齢などで体の免疫力が低下したとき、潜んでいたウイルスが活動を始め、神経節から皮膚まで伝わって帯状疱疹として発症するのです。

どんな症状がでるの？

体の片側に現れる赤いプツプツと痛みが特徴。

通常は、体の片側の神経に沿って、プツプツと赤い斑点が現れます。その1週間ほど前から、違和感やピリピリ感が起こることもあります。その後痛みが強くなり、水ぶくれが現れてきます。通常は皮膚の症状が落ち着くと痛みも消えますが、ピリピリとした痛みが後遺症として残ることもあります。



かかってしまった時、気を付けることは？

長引かせないように早く受診することが大切。

治療せず放置すると、水ぶくれや痛みが強くなります。神経が強く傷んでしまうと後遺症が起こりやすくなるので、出来るだけ早く受診して処方されたお薬をしっかりと飲みましょう。

他にもこんなことに気を付けて

- ・疲れやストレスが大きいと悪化することがあります。なるべく安静にして過ごしましょう。
- ・帯状疱疹の痛みは冷えると強くなります。患部を冷やさないようにしましょう。ただし、温めようとして使い捨てカイロなどを直接あてると低温やけどをしてしまうので気を付けましょう。

人にうつる病気なの？

帯状疱疹そのものが人にうつることはありません。しかし、水ぼうそうにかかったことがない乳幼児などには、水ぼうそうとしてうつることがあります。症状が出ている間は、乳幼児に直接接触したり、タオルを共有したりすることは避けましょう。

たいじょうほうしん
帯状疱疹
とは？



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

2017年、日本栄養士会は、8月4日を8(エイト)と4(よん)で「栄養の日」と決めました。また、8月1日～7日を「栄養週間」として、全国の管理栄養士・栄養士が“栄養を楽しむ”生活を応援しています。そこで今回は、新しく提案された「新・栄養習慣8」をご紹介します。

今日からできる！ 新 栄養習慣 8

1. リラックスして、とにかく楽しく！

リラックスしながら普段の食事を楽しむだけで、副交感神経が活発化し、食べたものの消化と吸収が良くなります。

2. よりよい眠りは朝ごはんから

質の良い睡眠のためには朝ごはん！トリプトファンという必須アミノ酸を摂取することにより、睡眠に必要なメラトニンというホルモンの分泌を促すことができます。ヨーグルトや牛乳、卵などのたんぱく質を摂ってよりよい眠りにつなげましょう。

3. 偏った生活に+1でバランスを

理想的な栄養バランスを摂るために、普段の食生活にプラスワンを。パンに「野菜ジュース」または「ヨーグルト」などをプラスして。

参考：公益社団法人 日本栄養士会ホームページ
「栄養の日」公式ホームページURL：<https://www.nutas.jp/84/>

4. 無駄なく効率よく食べよう

バランスの良い食事とは、栄養バランスだけでなく「食べる人の状況に合った適切な量を摂ること」です。

5. 運動後に水分をとろう

運動後の体重減少は、汗などの水分が減ってしまっていることがほとんど。脱水症状を起こす前に水分をしっかり摂りましょう。

6. 季節に応じた、伝統的な食

秋田の「きりたんぼ」や山形の「冷や汁」といった伝統食には、季節や体調に応じた知恵や工夫が凝らされています。ぜひ食事に取り入れてみましょう。

7. 塩分をカット。舌を意識する

いったん強い塩味に慣れてしまうと、薄味では舌が満足しなくなります。塩分に頼らず、素材の味を楽しみましょう。

8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう

栄養バランスを整えるには、まず自分の「栄養習慣」に気付くことが大切。そのために地域の管理栄養士・栄養士への相談から始めてみてはいかがでしょうか。

いかがですか？さっそく今日から実践できることはありましたか？

「栄養」と言うと難しそうに聞こえますが、実は「楽しく食事をする笑顔」が未来の健やかなカラダを作るのです。

普段のお食事で気がかりなこと、お悩みなどありましたら、スタッフまでどうぞお気軽にお声かけください。当薬局グループの栄養士が「楽しい食事と笑顔」のお手伝いをいたします！