

みんなの生き生きライフ

—神戸市医師会だより—

第58号

年3回発行

2025.10月

健康 と 笑顔

健康ZOOM UP
悪性リンパ腫について

旬を訪ねる神戸散歩
関帝廟

ホームドクターに聞く!
健康アドバイスQ&A
巻き爪対策と治療法

コラム
コロナ対策が防いでいた
あの病気が

一般社団法人神戸市医師会

〒650-0016 神戸市中央区橘通4丁目1番20号 TEL(078)351-1410
ホームページ <https://www.kobe-med.or.jp/>

特集

「帯状疱疹」

帯状疱疹について正しく理解し、
重症化を防ぎましょう



【带状疱疹】

带状疱疹について正しく理解し、重症化を防ぎましょう

带状疱疹は、2025年度からワクチン接種に対する助成が始まったことにより、注目が集まっています。

ワクチンが必要となるほど怖い病気なのか、罹患すると大変なことになるのかなど、様々な疑問があるかと思えます。具体的な症状や治療方法など、しっかりとした知識を持てば決して怖い病気ではないことがわかります。ここでは、できるだけわかりやすくお伝えします。

带状疱疹とは？

带状疱疹ヘルペスやヘルペスと呼ばれることが多く、一般の方にも比較的に知られている疾患だと思えます。地方によっては『つらら』『ごーまき』などと呼ばれることもあります。同様のウィルス性疾患である『熱の華』や『風邪の華』と呼ばれる単純ヘルペスと混同されることも多いですが、一般的に带状疱疹の方が重症化することが多いです。

原因は？

ヘルペスウィルスの感染が原因ですが、带状疱疹はヘルペスウィルスの初感染で生じる病気ではありません。過去に罹患した水痘・带状疱疹ウィルス(VZV、学名：ヒューマンヘルペスウィルス3型・HHV-3)の再活性化により生じます。水痘としての感染であつても、水痘ワクチン接種のみであつても带状疱疹は生じます。先程述べた単純ヘルペスは、1型

(HHV-1)または2型(HHV-2)の感染により生じる疾患なので、発現症状が異なります。

誘因は？

病気の原因はウィルス感染ですが、誘因は様々です。水痘ウィルスは一旦罹患すると治癒後も一定数が体内に残ります。免疫がしっかり活動していればウィルスの勢力を抑え込んでいますが、病気や疲れ、ストレスなどで免疫低下が起こるとウィルスが再増殖してしまうことがあります。また、加齢も免疫低下の一因となります。病気や疲れ、ストレスなどがなくても高齢者にはかなりの割合で带状疱疹が発生します。一方、統計学的には20歳台と50歳台にも多く発生が認められています。周囲に

症状

痛みを伴う赤い点や水ぶくれの様な発疹が体の片側のみに現れることが特徴的です。前駆痛といい、発疹がないのに痛みだけが先行することがよくあり、整形外科や脳神経外科などを受診する人もいます。

大抵は前駆痛が出てから1週間以内に発疹が現れますが、稀に皮疹が出ない带状疱疹もあります。皮疹の程度は、個人によって大きく異なります。名前の通り、带状疱疹や島状に広範囲に皮膚が赤くなり、水ぶくれが多数できることもあります。ごく少数の水ぶくれや赤い点だけのこともあります。後者では単純ヘルペ

治療と予防

内服薬は主に3種類が使用されています。1日3回飲む薬が2種類と、1日1回飲む薬があります。効果はどれも優秀をつけ難いですが、腎機能が悪い人では1日3回の薬は量を調節する必要があります。1日1回の薬が使いやすいです。带状疱疹患者のほとんどは通院で治療できますが、非常に痛みの強い人や高齢で食事や水分の摂取が困難な人、陰部近くの带状疱疹のせいで尿が出にくくなつてしまった人、局所だけでなく水痘の様に全身に水疱が出ている人などは、入院しての治療が必要となります。初期の適切な治療が带状疱疹後神経痛の抑制に有効ですが、それでも痛みが残ってしまう場合があります。そういった神経痛には末梢神経障害性疼痛治療薬を使用します。こちらも早めの服用が効果を得やすいです。痛みが大変強い場合は麻酔薬なども使用します。



【神戸市ホームページ
带状疱疹ワクチンの定期接種】

症抑制効果が得られています。現在、ワクチンは2種類存在します。特徴は表を参考にしてください。神戸市では2025年4月1日から一定の年齢を対象に助成制度も開始されています。

まとめ

带状疱疹は80歳までに3人に1人が経験する疾患です。疾患の知識を有することは、発症後の神経痛や皮疹の悪化を抑制するための早期受診・治療に役立ちます。ワクチンは発症予防だけでなく、重症化予防効果もあります。ワクチン接種も含めて带状疱疹の不明な点は皮膚科に相談しましょう。

(びょうりく科クリニック
院長 尾藤 利憲)

带状疱疹ワクチン比較表

	生ワクチン (乾燥弱毒生水痘ワクチン)	不活化ワクチン (乾燥組み換え带状疱疹ワクチン)
接種対象者	50歳以上 注意 *妊婦・免疫抑制剤 内服中の方は打てない	50歳以上 带状疱疹に罹患するリスク が高いと考えられる18歳以上の者
接種方法	皮下注射	筋肉内注射
接種回数	1回	2回(2ヶ月間隔)
接種費用	8千円~1万円 助成有り	4万円~6万円(2回接種の合計) 助成有り
予防効果 効果持続 期間	50~60% 5年~7年	90%以上 9年以上
副作用	局所反応・発熱	局所反応・発熱・筋肉痛



財の神様として有名な三国志の武将、関羽をまつる中国様式のお寺です。神戸港の開港をきっかけに、神戸へ移り住んだ中国人の有志によって1888年に建立されました。第二次世界大戦や阪神・淡路大震災などの影響を受け、これまでに3度の再建を経て現在の姿になったそう。南京町から少し離れた閑静な場所にあり、周辺で暮らす華僑の方々に親しまれています。

中国風の意匠と日本の宮大工の技術が融合した“華和折衷”の建物は一見の価値あり。北京の世界遺産「紫禁城」の瓦職人が造ったという黄色の屋根瓦や、一本の木から彫り出された柱の彫刻など、繊細できらびやかな装飾がいたるところに施されています。また、日本では珍しい中国式のおみくじや、紙銭というお供え物を焚き上げて先祖や神様にお金を届ける儀式など、中国のさまざまな伝統文化に触れることができる貴重なスポットです。



中門の彫刻



東屋



礼堂の飾り天井



唐獅子



住所／神戸市中央区中山手通7-3-2
アクセス／神戸市営地下鉄「県庁前駅」、阪急電鉄「花隈駅」から徒歩約10分
【関帝廟】
●開廟時間／9:00～17:00 ●休館日／年中無休 ●拝観料／無料 ●問い合わせ／078-341-2872
<https://zhonghua-huiguan.com/service/mausoleum/>

人剤治療を繰り返すことで治療が期待できます。
日本で一番多い中悪性度の「びまん性大細胞型B細胞性リンパ腫」では、R-CHOP療法が世界中で行われています。このうちRはリツキシマブというCD20に対する分子標的薬剤と呼ばれるものです。3週間ごとに6～8コース行い、状態が良ければ80%以上の方に治療が期待できます。体力に問題なければ、通常は通院

治療で仕事も行えますが、高齢の方で副作用が強く出る場合は入院で治療を行います。一方、高悪性度リンパ腫はさらに強力な抗がん剤治療を要するため、若い方でも入院での治療を繰り返します。抗がん剤治療は正常の血液細胞にも影響を与えますので、白血球を増やす注射を併用し、輸血が必要となることがあります。吐き気は強力な制吐剤が有効で、のたうち回るといことはまれで

す。便秘は緩下剤でコントロールします。脱毛は治療終了後2～3カ月で戻ります。その他心臓や肺、肝臓、腎臓などの臓器障害やしびれなどの末梢神経障害をきたす可能性があり、治療後もコロナウイルス肺炎や帯状疱疹などが重症化するなど、しばらくは免疫も不安定ですので注意が必要です。治療後5年再発がなければ治療と判断しますが、再発した場合も新しい抗がん剤が続々

と開発されています。
●最後に
治療成績には患者さんの健康状態が大きく影響しますので、筋力が落ちないように運動したり、禁煙をするなど普段から健康管理を心がけておくことが重要です。
(神戸大学医学部附属病院 輸血・細胞治療部 講師 川本 晋一郎)

悪性リンパ腫について



血液細胞のがんである悪性リンパ腫は、他のがんと比べるとまれですが、芸能人の方も公表されてときどき耳にします。どのような病気なのでしょうか。

●悪性リンパ腫ってなに？

リンパ球は主にB細胞とT細胞からなり、体の中に入ってきた菌やウイルスを排除したり、がん細胞を攻撃する免疫細胞です。ワクチンを打つとB細胞が抗体を作って感染を防いだり、軽症に抑えられると期待されることはご存知のことと思います。

B細胞はCD20、T細胞はCD3、という細胞表面の蛋白質で区別することができます。これらの細胞の中の遺伝子や染色体に異常が起きると、通常は寿命が来ると死んでしまうはずの細胞がいつまでもどんどん分裂して増えていき、主にリンパ節や胸腺、脾臓などのリンパ系臓器で増えると悪性リンパ腫、血液中で増えると

リンパ性白血病となります。

悪性リンパ腫はB細胞性が多く、月から年単位でゆっくり進行する低悪性度群、週から月単位で進行する中悪性度群、日から週単位で急激に進行する高悪性度群の大きく3つに分けられ、それぞれのなかさらに多くの種類に分類されています。低悪性度リンパ腫は初めは無症状のことが多い一方、中、高悪性度のものはリンパ節が腫れる以外に発熱や寝汗、体重減少などのB症状を伴うことが多く、1年前の健康診断では異常がなかったということもよくあります。

●どのような検査が必要？

感染症など他に原因がないの

に1cm以上のリンパ節の腫れが1カ月以上続く場合は、検査を検討します。

診断するには、リンパ節を採取して顕微鏡で組織の状態を観察する病理検査が必須です。首や脇の下、足の付け根などのリンパ節が腫れている場合は局所麻酔で採取できることがあります。体の中だけに病気がある場合は、CTガイド下針生検や全身麻酔下手術で採取します。

病理診断がついたら病気の広がりを見るステージングを行います。1カ所のリンパ節領域であれば1期、横隔膜の上か下のどちらかで2カ所以上の領域にある場合は2期、横隔膜の上下の両方に広がっている場合は3期、リンパ節の他

に肝臓や消化管、腎臓、骨、骨髄などに病変がある場合は4期となり、ステージは治療方針の決定や予後の予測に用います。

●どんな治療を行う？

低悪性度リンパ腫で、1期あるいは2期で病変の範囲が狭い場合は、放射線照射で治療することが期待できます。2期で範囲が広い場合や進行期では放射線照射は行えず、また、抗がん剤治療で一旦良くなっても再発する可能性が高いため、B症状がなく、進行が早くなっていない場合は経過観察を行います。

一方、中高悪性度リンパ腫は全身に広がっていることが多いですが、4期であっても強力な抗がん

ホームドクターに聞く! 健康アドバイス Q&A



繰り返す巻き爪に悩んでいます。どんな治療法がありますか? また、再発を防ぐための対策について教えてください。
(60代女性)



① 巻き爪とは

爪の左右の縁が内側に強く曲がり、皮膚に食い込むのが巻き爪(写真1)です。そして、爪の端が周りの皮膚に食い込んでしまうことで痛みや腫れが生じたり、傷が出来て膿んでしまった状態が陥入爪(写真2)です。巻き爪が陥入爪を起こす原因になることや、あるいはその逆もありです。

② 巻き爪の原因

自分の足に合っていない靴や加齢による足の変形
ほとんど歩かないなど、足の指に力がかからない状態が長く続く
間違った爪の切り方
爪水虫

などです。陥入爪の原因の一つが巻き爪で、爪を切るときに深く切りすぎ、端が切れないためちぎってしま



写真1 巻き爪



写真2 陥入爪

写真: きょうこ皮膚科クリニック症例

③ 巻き爪の予防

・庄迫を避ける(自

い、とげ状の切り残しが出来て、それが皮膚に刺さって痛みや腫れが出現し悪化するケースで受診されます。

④ 巻き爪の治療

分に合った靴を選ぶようにします。
きつい靴下もやめましょう。
正しい爪切り(爪の長さは指先と同じくらいにし、まっすぐ爪を切って角を丸くする(スクエアカット))
フットケア(きちんと洗い、保湿を心掛けて、足の傷や感染を防ぎましょう)
正しい歩行とそれを妨げる原因疾患の治療

費診療のため、医療機関によって治療方法や料金が異なりますので、ホームページなど予め確認されたほうが良いでしょう。
陥入爪を繰り返す場合は、外科的治療が選択されます。陥入している爪の端と爪母(爪を作る組織…爪の生え際)を除去し、食い込んでいる部分の爪が生えてこないようにする方法です(フェノール法)。

爪の端と皮膚が接する部分の保護をする保護法と、ワイヤーなどの矯正具を使用する矯正法があります。
【保護法】
テーピング法
爪の周りの皮膚を伸縮するテープで引つ張り、爪と皮膚の間を広げる
コットンパッキング
小さくちぎったコットンを痛みのある皮膚と爪の間に挟む

巻き爪や陥入爪による痛みを放置していると、かばって歩くために歩き方がおかしくなり、腰が痛くなるなど体全体に不具合が起きてしまう可能性があります。そうなる前に、爪の周りに痛みや腫れがある場合は、早めに皮膚科クリニックなどの医療機関を受診しましょう。

(きょうこ皮膚科クリニック

院長 五熊 恭子)

【矯正法】

ワイヤー法、クリップ法、プレート法
矯正治療は保険が適用されない自

Column

コロナ対策が防いでいたあの病気が



これまで時々出ていた百日咳という病気が、2020年にコロナが流行してからぱったりと出なくなっていました。ところが、コロナ対策がゆるみ始めた昨年(2024年)からじわじわと増え、今年は年初から4年分だと言わんばかりに、近年にないペースで大流行しています。最近では主に20歳以下の人たちの間で確認されていますが、成人も感染する感染症です。感染力はかなり強く、百日咳に対する免疫を持っていない集団の中に1人の感染者がいた場合、16〜21人に感染する(インフルエンザは2〜3人)と言われています。

感染経路は、咳によって空中に浮遊した百日咳菌を吸い込む飛沫感染や、ドアノブや手すり、電車の吊り革などに触れることで起こる接触感染。感染後は5〜10日の潜伏期間を経て、風邪のような症状から始まり、そのまま2週間ほど経ってしまつて手が付けられない咳き込みが延々と続くこととなります。咳が始まって10日以内に、コロナの時のような鼻の奥の粘液で調べる遺伝子診断で百日咳とわかったら、すぐに治療を開始することが必要です。

さらに厄介なことには、5年前まで効いていた抗生物質が今年から効かないケースが非常に多く、代わりにバクタという抗菌薬を使う例が増えています。百日咳は決して過去の病気ではありません。児童生徒は最低5日間出席停止とされ、0歳児では死者も出ています。家族でいつこい咳が続いたら、周りの人に移さないためにも早めに病院を受診しましょう。

(医療保険委員会)

Present

抽選で1,000円分の
図書カードを20名様にプレゼント



※図柄は時期によって変わります。

応募方法

左のハガキに必要事項を記入し切手を貼ってお送りください。
12月31日必着。当選者へは2月中に賞品を発送します。
なお、当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご応募はお一人様につき1回のみとさせていただきます。

1.「健康と笑顔」はどこでお持ち帰りになりましたか?

- ① 病院・診療所
- ② あんしんすこやかセンター
- ③ その他()

2. 今号の「健康と笑顔」で興味のある記事は?

- ① 特集 帯状疱疹
- ② 健康ZOOM UP 悪性リンパ腫について
- ③ ホームドクターに聞く! 健康アドバイスQ&A 巻き爪対策と治療法
- ④ 旬を訪ねる神戸散歩 関帝廟
- ⑤ コラム コロナ対策が防いでいたあの病気が

3. 本誌の感想、今後取り上げてほしいテーマなどがございましたら、ご記入ください。

あなたのやさしさを力にかえて 神戸市医師会看護専門学校



たしかな知識と豊かなこころ
地域の保健、医療、福祉に貢献する
人間愛あふれる看護師を育成します

令和8年度 入試日程

学校長推薦

令和7年
11/8(土)

高校選抜

令和7年
11/8(土)

社会人入試

令和7年
11/8(土)

一般入試 (1次)

令和8年
1/10(土)

一般入試 (2次)

令和8年
3/7(土)

令和8年度 学生募集

詳しくは
こちらまで!



Tel:078-795-4884

神戸市医師会看護専門学校

検索

<https://www.kobe-med.or.jp/nurse/>

厚生労働省

みなさまとのふれあいが 未来の看護師を育てます

看護学生の実習にご協力ください



看護学生は実習で、患者さんの不安や苦痛や回復の力などを知り、学内で勉強した知識や技術をもとに実践力を伸ばします。

看護学実習の3つの約束



患者さんの
権利を守ります。

実習にあたっては患者さんの権利を保護し、事前に十分な説明を行い、ご協力の同意を得た上で実施します。



患者さんの
安全を守ります。

実習にあたっては事前の準備はもちろんです。実習可能なレベルまで看護技術を習得してから臨みます。



患者さんの
個人情報を守ります。

プライバシーの保護を最優先として、実習で知り得た患者さんに関する情報を他者に漏らすようなことはありません。

郵便はがき

85円切手をお貼りください

6500016

神戸市中央区橘通4丁目1番20号
一般社団法人神戸市医師会
「健康と笑顔」プレゼント係

ふりがな		性別	男・女
お名前		年齢	歳
ご住所	〒		
電話番号	()		

※ご記入いただいた個人情報はプレゼントの発送以外には使用しません。