



医師会シンボルマーク

# みんなの健康

No.311

3・4  
月号

最新医療情報

## 带状疱疹の特徴と 予防接種について

在宅医療の今

サルビアねっと  
その5

からだにやさしい  
食事づくり

果実酢を  
つくってみませんか？

◆こんな時どうする？  
お酒を飲んだら  
おしっこが出なくなった

●コラム 待合室

# 带状疱疹の特徴と 予防接種について



(医)浅井皮膚科クリニック

浅井 俊弥 先生

## 带状疱疹とは

带状疱疹は、水痘・带状疱疹ウイルスが原因で発症する感染症です。幼少期に水ぼうそうとして感染したウイルスは、治った後も体内の神経節という所に潜伏し続けます。そして、加齢やストレス、免疫力の低下などをきっかけに再活性化し、神経

図1：带状疱疹の皮膚症状

発疹出現2日後



図2：治療の経過（7日間治療薬内服）

発疹出現17日目



当院経験例

に沿って皮膚に痛みや発疹を引き起こします。発症部位は体の片側に带状に現れるのが特徴です。主な症状は、多くの場合、ピリピリとした痛みや違和感を伴って、からだの半分に赤い発疹や小さな水ぶくれが現れます。

発疹は通常2〜3週間での治癒しますが(図1、2)、痛みは発疹が消えた後も続くことがあります。

## 合併症について

带状疱疹の最大の合併症は「带状疱疹後神経痛(PHN)」

です。これは、発疹が治った後も強い痛みが数か月から数年続く状態で、特に高齢者に多くみられます。たとえ抗ウイルス

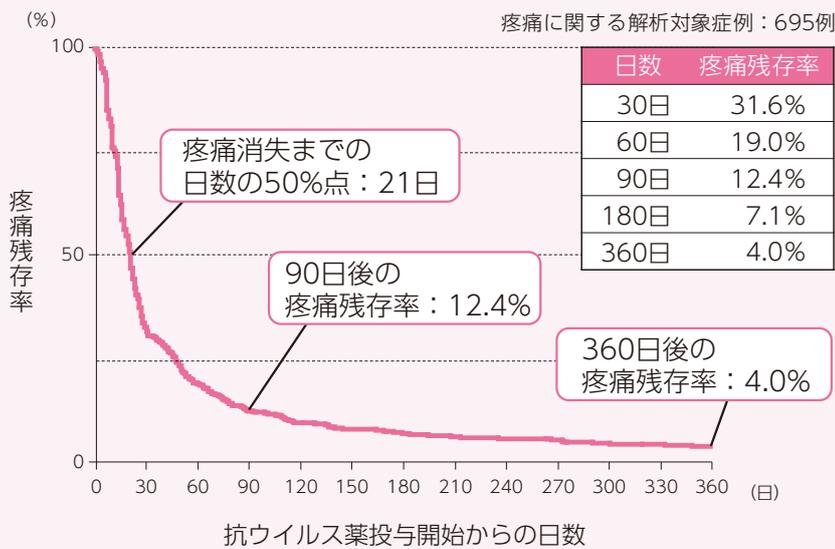
带状疱疹は、加齢やストレスによる免疫力の低下をきっかけに誰にでも発症しうる病気です。強い痛みや長引く神経痛につながることもあり、早期の受診と予防が欠かせません。今回は、带状疱疹の特徴や合併症、予防接種の種類と費用助成について、知っておきたいポイントをわかりやすく紹介します。

## 診断について

薬による治療をしっかりと行っても、痛みが残ってしまう方が3か月の時点で12〜15%、1年後でも5%ほどあります。痛みは日常生活に大きな支障をきたすことがあり、睡眠障害やうつ症状の原因にもなります(図3)。そのほかの症例としては、目の周り、耳、頸部に発症した場合には視力障害、顔面神経麻痺、聴力障害、めまいなどを起こすことがあります。免疫機能が極端に低下している方では、発疹が全身に広がる汎発性带状疱疹など重篤な合併症を生じる可能性があります。

診断は典型的な場合はさほど難しくありませんが、鑑別が必要な疾患もいくつかあります。例えば口唇などに好発する単純ヘルペスも、赤い斑と小さい水ぶくれが出てきます。また、左右の片側だけに発疹が出現した場合、それが虫刺されであったり、かぶれであったりすることもあります。最近では発疹がある部分を検体として、インフルエンザやコロナと同じような迅速診断キットが使用可能で、早期の診断に役に立つことがしばしば

図3：治療から疼痛消失までの日数 (FAMILIAR study)



【評価方法】  
NRS (Numerical rating scale) は、疼痛レベルを0「痛みなし」から10「想像できる最大の痛み」の11段階で、患者に確認した。  
ImafukuS, et al. : J Eur Acad Dermatol Venereol. 28(12),1716(2014)

ばあります。あやしいと思つたら皮膚科の医療機関を受診してください。さらに、からだの片側に痛みやヒリヒリ感があるだけで発疹が出ていない、といった症状の方もいらつしゃいます。これが帯状疱疹の前触れなのか、つまり数日後に帯状

疱疹特有の発疹が出現するのか、あるいは帯状疱疹ではない別の原因なのか、判断に迷うことがあります。抗ウイルス薬の内服を見切り発車で開始することもあるかもしれませんが、発疹が出現するかどうか、数日間様子を見る方が無難だと考え

ています。いずれにしても医師と相談し、指示に従ってください。

### 治療のポイント

帯状疱疹の治療薬（抗ウイルス薬）は内服と点滴があります。点滴は1日3回の投与を要しますので、入院加療が必要になります。多くの場合は内服薬の治療が行われます。さらに痛みに対する治療も併用されます。腫れが強い場合にはステロイドホルモンの内服が併用されることもあります。いずれも発症早期、少なくとも1週間以内に治療を開始することが重要です。正しい治療が行われないと、神経痛の後遺症を残す可能性が高くなる

と報告されています。1日でも早く治療を開始すべきですので、休日や祝日であっても、各区医師会が運営している休日急患診療所や、夜間急病センターを受診してください。なお、抗ウイルス薬はウイルスのさらなる増殖を抑える作用がありますので、7日間、しっかりと最後まで内服してください。ただし、有効な血中濃度に達するのに数日を要するため、急ブレーキが効かず、最初の2日間ほどは発疹が増えることがあります。心配はいりません。その後に必ず治療効果が現れてきます。

痛みに対する治療は、初期にはアセトアミノフェンやロキソプロフェンといった、痛み止めが用いられます。抗ウイルス薬の内服が終わると同時に痛みもなくなってしまうえば幸いなのですが、残念ながら痛みが残り、それが慢性的痛みに移行してしまった場合には、神経を興奮させる物質を抑える薬を用いるなど、やや特殊な治療が必要になることがあります。症状が強い場合には痛みの

### ワクチンによる予防の重要性

近年、帯状疱疹の予防にはワクチン接種が有効であることが明らかになっています。日本では50歳以上を対象に帯状疱疹ワクチンが推奨されています。そして帯状疱疹ワクチン接種は2025年から国が定める定期接種に位置づけられました。帯状疱疹ワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります(表)。生ワクチンは1回のみで、皮内に接種します。幼児の水痘ワクチンと全く同じもので、安全性が高いのが特長です。ただし、持病やその治療で投与されているお薬の影響で、免疫力が低下している方は接種できませ

表：2種類のワクチン

◎ワクチンの特徴

■帯状疱疹ワクチンには2種類あり、接種方法や、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なっていますが、いずれのワクチンも、帯状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

	生ワクチン（阪大微研）	組換えワクチン（GSK社）
接種方法	皮下に接種	筋肉内に接種
接種回数と間隔	1回	2回（2か月以上の間隔をあける）※
接種条件	病気や治療によって、 免疫の低下している方は接種できません	免疫の状態に関わらず接種可能

（※）病気や治療により、免疫の機能が低下したまたは低下する可能性がある方等は、医師が早期の接種が必要と判断した場合、接種間隔を1か月まで短縮できます。

◎帯状疱疹に対するワクチンの予防効果

接種後の経過年数	生ワクチン（阪大微研）	組換えワクチン（GSK社）
接種後1年時点	6割程度	9割以上
接種後5年時点	4割程度	9割程度
接種後10年時点	—	7割程度

（注）帯状疱疹後神経痛に対するワクチンの効果は、接種後3年時点、生ワクチンは6割程度、組換えワクチンは9割以上と報告されています。

ん。効果は5年ほどで、高齢になると有効性が下がると言われています。費用は比較的安価です。不活化ワクチンは通常2か月の間隔をあけて、2回の接種が必要で、筋肉内に注射します。免疫低下のある方にも接種が可能です、効果は10年ほど長く続くことが特長ですが、注射の痛みがやや強く、また接種費用が高価なことが難点です。い

れのワクチンも、接種により帯状疱疹の発症リスクを大幅に減らすことができます。ただでなく、万が一発症した場合でも重症化や神経痛などの合併症のリスクを低減できます。帯状疱疹は誰にでも起こりうる疾患ですが、特に高齢者や基礎疾患を持つ方は積極的な予防が重要です。また6人にひとり、2回以上の再発も起こり得ます。帯状疱疹に罹患したことがある方も、再発の予防のためにワクチン接種を行うことをおすすめします。どちらのワクチンを選択すればよいのかは、年齢、持病、内服薬、費用負担などを考慮して、医師と相談してください。

横浜市では令和7年7月から、65歳以上の市民に対し、5歳きざみでワクチン接種に対する費用助成を開始しています。生ワクチンは1回4,000円、不活化ワクチンは2回で合計20,000円の自己負担で接種を受けることができます。クーポン券が届きましたら是非、対象医療機関で接種をお受けください。なお、助成が受けられるのは一生に1回だけです。利用しなかった場合、5年後にあらためてクーポン券が届くことはありません。せっかくの機会ですので有効に活用してください。50歳から64歳までの方、ならびに5年刻みの公費助成対象にならない方もワクチンの接種を受けることは可能です。ただしその場合は任意接種の取り扱いとなりますので、接種費用が約2倍と高くなります。任意接種の費用助成を行っていない自治体もありますが、残念ながら横浜市では行っていません。横浜市皮膚科医学会は横浜市医師会を通じて、任意接種の費用助成についても横浜市にお願いをしています。

す。実現に向けて、市民の皆様が声を上げていただくとう幸いです。

**まとめ**

帯状疱疹は、加齢や免疫力低下を背景に発症することが多く、痛みや合併症が長期にわたることもある、生活の質を低下させる疾患ですので、早期の診断と治療が必要です。市民の皆様には、帯状疱疹の症状や合併症、予防法について正しい知識を持ち、疑わしい症状があれば早めに医療機関を受診することをおすすめします。そして、最も重要なのは、帯状疱疹にならないことです。そのためには日頃からの健康維持と、そして何より、ワクチンの接種を受けることです。お読みいただいた方すべてに、帯状疱疹ワクチンの接種を前向きに考えていただきたいと願っています。

# 果実酢をつかってみませんか？

お酢の有機酸と果実のビタミンを  
気軽においしく

関東学院大学栄養学部管理栄養学科  
准教授 寺本あい

近年、健康志向の高まりとともに注目を集めている果実酢。果実酢は、①糖質の吸収を遅らせる酢酸の働きにより食後の血糖値の急上昇を防ぐ効果、②果実酢中のクエン酸が、運動後などの筋肉疲労を回復させる効果、③ビタミンCやビタミンE、ポリフェノールの抗酸化作用による美肌効果をはじめ、様々な健康効果が期待されています。また、さわやかな酸味は食

欲を増進し、胃腸の働きを助ける役割もあります。果実酢は調理用のお酢よりも酸味がマイルドで、食前酒代わりや運動時の水分補給など、自然な形で日常生活習慣に取り入れることができるのが魅力です。時間のない日の朝食やちょっとした軽食のおともにしても良いですね。最近では多くの種類の「飲むお酢」が市販されており、スーパーマーケットやドラッグストア、コンビニエンスストアでも手軽に手に取ることが出来ます。しかし、果実酢はお家でも簡単に作ることが出来ます。フレッシュフルーツや冷凍フルーツを使って自分好みの果実酢を作ってみませんか

欲を増進し、胃腸の働きを助ける役割もあります。果実酢は調理用のお酢よりも酸味がマイルドで、食前酒代わりや運動時の水分補給など、自然な形で日常生活習慣に取り入れることができるのが魅力です。時間のない日の朝食やちょっとした軽食のおともにしても良いですね。最近では多くの種類の「飲むお酢」が市販されており、スーパーマーケットやドラッグストア、コンビニエンスストアでも手軽に手に取ることが出来ます。しかし、果実酢はお家でも簡単に作ることが出来ます。フレッシュフルーツや冷凍フルーツを使って自分好みの果実酢を作ってみませんか

か？ 出来上がった果実酢の1日に飲む量は、大さじ1〜2杯を目安にしてください。水、炭酸、お湯、紅茶などで5〜10倍程度のお好みの濃さに割って飲みます。これなら、酸味が苦手な方も無理なく飲めます。また、牛乳割りにすると少しとろみがついて飲むヨーグルトのようにいただけます。



簡単卵焼きホットサンド

果実酢の炭酸割り

## 果実酢

基本は果物：酢：砂糖=1：1：1

- ①果物を洗い、水気を拭き取る。
  - ②消毒した密封容器に果物と酢、砂糖を入れ、蓋をしめ冷蔵庫で保管する。
  - ③1日1回は密封容器を軽く振り、1〜2週間程度で果物を取り出す。
- ※取り出した果物は飲む時に一緒に食べたり、ジャムや菓子の材料に。  
※果実酢は冷蔵保存で半年(砂糖を使わなかった場合は1か月)、取り出した果物は1週間を目安に使い切りましょう。

糖質が気になる方は、砂糖を減らす、砂糖無しでも。お家にある容器のサイズにあわせて少量からチャレンジ。  
果物：レモンなどの柑橘類、いちご、りんご、キウイフルーツがおすすめ。冷凍フルーツも可。  
酢：リンゴ酢、黒酢、米酢がおすすめ。  
砂糖：氷砂糖、きび砂糖、黒糖、はちみつがおすすめ。



## 果実酢の炭酸割り

果実酢 大さじ1杯  
炭酸水 100ml  
取り出したレモン 1枚

●エネルギー26kcal ●たんぱく質0.1g ●脂質0g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量0g

## 簡単卵焼きホットサンド

材料	量
食パン(6枚切り)	1枚(60g)
卵	1個(55g)
牛乳	大さじ1(15g)
バター	小さじ1/2(2g)
レタス	20g
トマト	50g
マヨネーズ	大さじ1(12g)
マスタード	小さじ1(5g)
ケチャップ	小さじ1/2(3g)

●エネルギー370kcal ●たんぱく質12.7g ●脂質19.1g ●炭水化物35.1g ●食塩相当量1.6g

- ・マヨネーズとマスタードを混ぜ合わせておく。
  - ・レタスは適当な大きさにちぎっておく。
  - ・トマトは厚さ5mmにスライスしておく。
- ①食パンをトーストして、半分の厚みにスライスする。
  - ②卵を割り解きほぐし、牛乳を入れてかき混ぜる。
  - ③フライパンを火にかけ、バターを溶かし、②の卵液を入れて、食パンのサイズに焼く。
  - ④①のトーストにからしマヨネーズをぬり、レタス、卵焼き、ケチャップ、トマトを挟む。

## サルビアねっと その5



済生会横浜市  
東部病院 院長  
みすみ たかひこ  
三角 隆彦 先生

これまで4回、「サルビアねっと」についてご報告してきました。今回も進捗状況を報告する機会を頂き、「その5」というタイトルで書かせていただきます。

「サルビアねっと」は、個人の医療と介護の情報をクラウド上で共有し活用していく仕組みです。高齢者が増加する中で、医療や介護に無関係でいられる人は稀になりました。医療と介護は連続的で密接な関係にあります。必要に応じて病院に入院し、退院後も療養が必要な場合には住み慣れた家で在宅医療を受ける、介護施設に入居する等、療養形態は様々ですが、一番安心できることは自分の事をわかってもらった上で、それぞれの場所に迎えられ療養することだと思います。

病院・診療所と在宅医療・介護施設間でのスムーズな情報共有を行うために、2019年に、横浜市ではICTを用いた医療介護情報連携システム「サルビアねっと」がスタートしました。患者さんがどのよ

うな病気で入院し、どのような治療を受けたのか、どんな薬を飲んでいるのか等の情報や検査結果、介護状態、食事や居住、生活などの情報を一括してクラウド上にデータとして保存し、医療従事者や介護担当者が必要時に共有する仕組みです。当初、鶴見区でスタートしましたが、今では神奈川区や港北区、西区へ拡がり、2025年12月末時点で、施設登録数は247施設、住民登録数は25,650人になりまし

た。今後は周辺の中区、保土ヶ谷区、旭区、緑区、都筑区、南区などに拡大を予定しています。また、2024年から横須賀三浦医療圏を中心に同様のサービス（さくらネット）が立ち上がり、2025年度は順次隣接する横浜市南部地域にも拡がり、今年の夏には、どちらのネットワークからも個人の情報を参照できる仕組みの運用を予定しています。使い勝手も改善し、スマートフォンからも住民登録ができるようになりました。また、データを匿名化して集積・分析し、疾患の予防に活用する試みも始まりました。「寝たきり」はどのような人が予備軍となり、どのようにすれば予防できる可能性があるか、入退院を繰り返す慢性心不全はど

うすれば入院のリスクを抑えられるか等のデータ集積し分析しているところです。

個人情報を取り扱うため、利用するためには施設、住民ともに登録が必要です。地震のような災害がいつ起き

てもおかしくありません。「サルビアねっと」は災害時など、もしもの時にデータのバックアップとして役立つ可能性があります。今後、より多くの市民に登録していただき、この仕組みを利用していただきたいと思います。



サルビアねっと HP

<https://www.salvianet.org/>

## 待 合 室

今後、遺伝子治療やナノテクノロジー、AIやロボティクスといった高額な費用を要する技術がさらに進展し、人類の健康や生活の改善に役立てられていくことは疑いありません。その恩恵を、できるだけ多くの方が公平に受けられるようにしていくことが、住みよい社会の条件の一つとなるでしょう。

数日で自然に良くなる可能性が高い病気などは、社会保障の対象から外れていくかもしれません。医者ではないから分からないではなく、自分の体や心の変化に気づき、ある程度は自分で対応できる力を身につけることも必要です。

頑張りすぎないことが健康に長生きするコツとはいえませんが、簡単にものごとをあきらめてしまうようでは、周囲の人や社会に役立つことはできません。

これからの医療従事者は、そうした皆さん一人ひとりの取り組みが適切かどうかを一緒に確認し、必要に応じて助言やフィードバックを行う「橋渡し役」を担っていく存在になりそうです。(T.O)

# こんな時どうする お酒を飲んだら おしっこが出なくなった

横浜市泌尿器科医会 由利 康裕 先生  
由利泌尿器科クリニック

同窓会で久しぶりにお酒を飲んだら、おしっこが出なくなって苦しい思いをしました  
(65歳、男性)

排尿時には膀胱の筋肉が収縮して、尿を押し出しています。50歳以降の男性で前立腺肥大症があつて尿道の開きが悪くなると、膀胱は正常の2倍程度まで圧力を上げて、やっと尿を出していただきます。お酒を飲むと、膀胱の筋肉の収縮力が低下し、さらに前立腺のむくみも起きて、排尿できなくなり、尿閉という状態

になることがあります。

女性や若い男性でも膀胱収縮力の低下は起きて尿勢は低下しますが、尿道の開きは悪くないので、通常は尿閉にまではなりません。膀胱収縮力の低下は飲酒量に比例します。なので、晩酌程度では問題なかった方でも普段より多めに飲むと尿閉になることがあります。

おしっこが出なくなったらどうすれば良いでしょうか

お酒を飲むのを止めて、酔いが覚めれば出るようになることもあります。



ですが、苦しいぐらいの状態であれば、病院を受診して管で導尿する必要があります。

今後はどうすれば良いでしょうか

もともとの排尿が正常ではない可能性があります。ですので、必ず泌尿器科を受診してください。前立腺肥大症以外にもおしっこが出にくくなる病気がありますし、前立腺がん

が見つかるともありません。そのため、精密検査が必要です。若い頃に比べて尿の勢いが多くなったり、尿の回数が多くなったりと感じていた方であれば、内服により楽になる可能性があります。

今後はお酒を飲む量にも注意が必要です。いつも以上に飲むと尿閉の危険があります。歓送迎会、同窓会などは要注意です。また、お酒以外にも膀胱収縮力を低下させる原因があり、特に市販の風邪薬によって尿閉になることがあるので注意してください。



「みんなの健康」  
ご感想をお寄せください。  
◀ 詳細はこちら

# 横浜で医療のお仕事探し!

横浜市医師会運営

## EnnPath

### ぜひご登録のうえ、ご活用ください!

- EnnPath(エンパス)は、自分の理想の働き方を叶える“縁”を見つける、医療系職種に特化した就職支援サイトとして、横浜市医師会が運営しています。
- 復職支援研修の情報や職場見学可能な医療機関も掲載。



問合せ：横浜市医師会EnnPath事務局  
ennpath@yokohama-med.or.jp

## 休日・夜間に急病になった場合は

休日の昼間はこちらへ

内科・小児科 診療時間：午前9時～12時 午後1時～4時		内科・小児科・※歯科 診療時間：午前10時～午後4時 <small>※但し、歯科については5月連休・年末年始を除いて、午前10時～正午まで</small>	
青葉区休日急患診療所	☎(045)973-2707	金沢区休日急患診療所	☎(045)782-8785
内科・小児科 診療時間：午前10時～午後4時			
旭区休日急患診療所	☎(045)363-2020	都筑区休日急患診療所	☎(045)911-0088
泉区休日急患診療所	☎(045)806-0921	鶴見区休日急患診療所	☎(045)503-3851
磯子区休日急患診療所	☎(045)753-6011	戸塚区休日急患診療所	☎(045)861-3335
神奈川区休日急患診療所	☎(045)317-5474	中区休日急患診療所	☎(045)622-6372
港南区休日急患診療所	☎(045)842-8806	西区休日急患診療所	☎(045)322-5715
港北区休日急患診療所	☎(045)433-2311	保土ヶ谷区休日急患診療所	☎(045)335-5975
栄区休日急患診療所	☎(045)893-2999	緑区休日急患診療所	☎(045)937-2300
瀬谷区休日急患診療所	☎(045)360-8666	南区休日急患診療所	☎(045)711-7000

毎日の夜間はこちらへ

横浜市夜間急病センター ☎(045)212-3535 内科・小児科・眼科・耳鼻科：午後8時～午前0時	かながわ救急相談センター #7119 または ☎045-232-7119	①救急電話相談 24時間年中無休
横浜市北部夜間急病センター ☎(045)911-0088 都筑区休日急患診療所1階 内科・小児科：午後8時～午前0時	横浜市歯科保健医療センター ☎(045)201-7737 休日・夜間救急歯科診療 休日診療：午前10時～午後4時 夜間診療：午後7時～11時	②医療機関案内 24時間年中無休
横浜市南西部夜間急病センター ☎(045)806-0921 泉区休日急患診療所 内科・小児科：午後8時～午前0時		

### 午前0時以降における 初期救急診療は

※受診の際は、必ず事前に電話確認してください。

	内	科
鶴見区	汐田総合病院	☎(045)574-1011
西区	けいゆう病院	☎(045)221-8181
旭区	横浜旭中央総合病院	☎(045)921-6111
磯子区	汐見台病院	☎(045)761-3581
港北区	菊名記念病院	☎(045)402-7111
緑区	横浜新緑総合病院	☎(045)984-2400
青葉区	たちばな台病院	☎(045)962-3338
青葉区	横浜総合病院	☎(045)902-0001
戸塚区	戸塚共立第1病院	☎(045)864-2501
戸塚区	戸塚共立第2病院	☎(045)881-3205
戸塚区	東戸塚記念病院	☎(045)825-2111
泉区	ゆめが丘総合病院	☎(045)803-1601

## 第26回市民公開講座 みんなの健康 横浜から発信する健康づくり

無料

令和8年5月17日(日)14時～(YouTubeLive配信併用)

場所：横浜市医師会 6階(中区桜木町1-1) 申込不要 当日先着60名



- 腸が教えてくれる強い体の作り方：腸活と毎日の生活のヒント  
国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 医薬基盤研究所 副所長 ヘルス・メディカル微生物研究センター長 國澤 純 先生
- 妊娠中から始まる赤ちゃんの感染症予防 ワクチンと母子免疫 横浜市立みなと赤十字病院 産婦人科 部長 桃原 祥人 先生

横浜市医師会 検索 問合せ：(一社)横浜市医師会 ☎：045-201-7362(平日9時～17時)