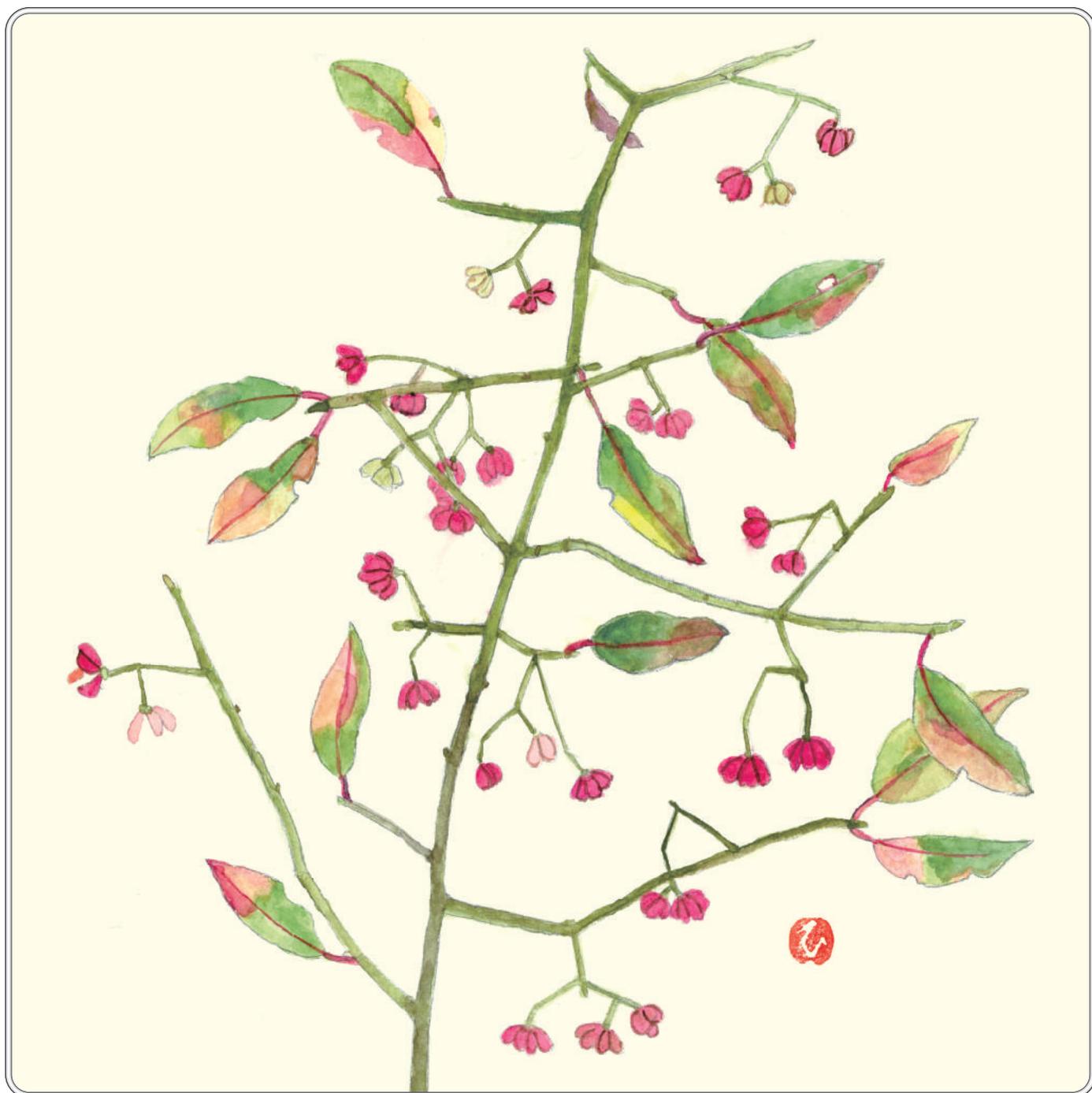


あすの 健康

No.120

目次

- からだの話
「带状疱疹」……1~3
- 赤ちゃんの四季……4
- コラム 折りおり……4
- ひょうご・小さな旅……5
- おしらせ……5~6
- 歴史を歩く……7



マユミ

高雄 由美子 先生に聞く

高雄 由美子 先生

兵庫医科大学病院
ペインクリニック 部教授



日本人の成人の約9割が原因となるウイルスを持ち、80歳までに3人にひとりが発症するといわれている帯状疱疹について高雄先生に伺います。

からだの話

— 帯状疱疹 —

痛みは我慢せずに早めの治療を

— 帯状疱疹とはどんな病気ですか。何がきっかけで起こりますか。

— 帯状疱疹とはどんな病気ですか。何が異なるため、唇のまわりや性器などに水疱が現れる単純ヘルペスとは全く別の病気です。

帯状疱疹は、赤みを帯びた水疱（水ぶくれ）が、痛みを伴って、体の左右どちらか片側の神経に沿って帯状に現れる疾患です（図1）。

— どのような人に起こりやすいですか。

子どもの頃にかかった水痘（水ぼうそう）のウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）は、水痘が治ったあとも脊髄神経の根元にある脊髄後根神経節に潜んでいます。加齢や病気、けが、疲労、ストレスなどで免疫機能が低下すると、このウイルスが再び活性化して増殖し、神経節から脊髄神経を通り皮膚まで到達して、帯状疱疹が発症するのです。

水ぼうそうにかかったことがある人なら、誰でも発症する可能性があります。特に、高齢者、糖尿病など慢性疾患の持病がある方、免疫抑制剤などを使用している方、睡眠不足やストレス過多、過労などで免疫機能が低下している方などが要注意です。

50代から発症率が高くなり、年間約60万人が発症します（図2）。

帯状ヘルペスと呼ばれることもありますが、これは「疱疹」と「ヘルペス」がどちらも「水疱状の皮膚疾患」という意味だからです。しかし、原因となるウイルス

— どのような症状が出ますか。

体の片側の一部にピリピリチクチクした痛みが出て、2〜3日すると赤

いまだらの発疹が現れ、触れるとピリピリします。その後、小さい水疱がまだらの中に出現し、神経に沿って帯のように広がります。胸から背中にかけてや顔面の神経に沿って出ることが多いのですが、頭から足まで体中の神経に沿ってどこにでも発症します。

症状は個人差が大きく、痛みよりも先に発疹や水疱が出ることもありますし、痛みもピリピリチクチクだけでなく、ズキズキや電気走ったようなしびれを感じる方もいます。また、発熱や頭痛のほか、顔面の神経に出ると角膜炎や結膜炎、耳鳴り、難聴、顔面神経まひなどの合併症が起こる方もあります。

水疱は2週間ほどかさぶたに



図1 帯状疱疹の出現

なり、約3週間で治癒します。

—かかった時に注意することはありますか。

早期に適切な治療をしないと合併症のリスクが高まったり、帯状疱疹後神経痛に移行することがあります。また、免疫機能を低下させるほかの病気が隠れているかもしれないので、できるだけ早めに受診してください。

—症状が出たら、まずは何科に行けばいいですか。また、どのような治療をしますか。

症状は皮膚の表面に出るので、皮膚科を受診するといいでしょう。高齢者を多く診察して、帯状疱疹の治療に慣れている内科の先生でもいいと思います。

ウイルスが増殖してしまうまでの発疹出現から72時間以内に、抗ウイルス薬を投与することが望ましいので、帯状疱疹が疑われたら

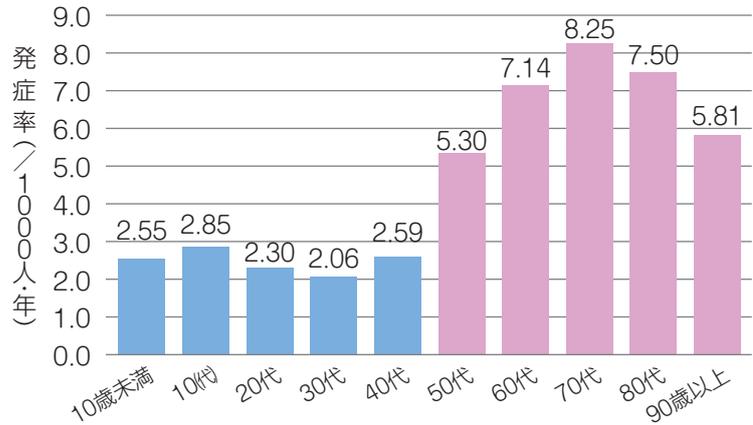


図2 年代別発症率

できるだけ早く治療を開始します。

抗ウイルス薬は、基本的には約1週間服薬しますが、重症の場合は点滴で投与することもあります。

侵害受容性疼痛しんがいじゅうせいとうつうというウイルス

によって起こる皮膚や神経の炎症による痛み(図3右)があれば、非ステロイド性消炎鎮痛薬などを使います。また、発疹には非ステロイド性抗炎症薬を、皮膚症状が

ひどくてただれたりしているときには皮膚潰瘍治療薬を使います。日常生活では十分な睡眠と栄養をとるように心がけ、患部が冷えると痛みが強くなりやすいので、冷やさないようにします。細菌による感染を防ぐためにも、水疱は破らないように気をつけましょう。

—痛みが長く残ることがあるそうですね。

通常は抗ウイルス薬の適切な治療により治癒に向かいますが、帯状疱疹の症状がひどく、ウイルスによる神経のダメージが強いと、帯状疱疹後神経痛と呼ばれるやっかいな神経痛に移行することがあります(図3左)。

見た目は何ともないのに、発疹や水疱が出ていた場所に、焼けるような痛み、刺すような痛み、たかかれたような痛み、かゆみ、しびれなどを感じたり、触る、などでといったわずかな刺激だけでも痛いと感じたりします。痛みは1、

2カ月で落ち着く方が多いのですが、3分の1の方は3カ月以上、5分の1の方は1年以上続くともいわれています。

この帯状疱疹後神経痛に移行するかどうかは、さまざまな因子が影響します。高齢者ほど移行しやすく、皮膚症状がひどかった場合や、炎症による痛みが強かった場合も起こりやすいです。その他の危険因子としては、発症した場所

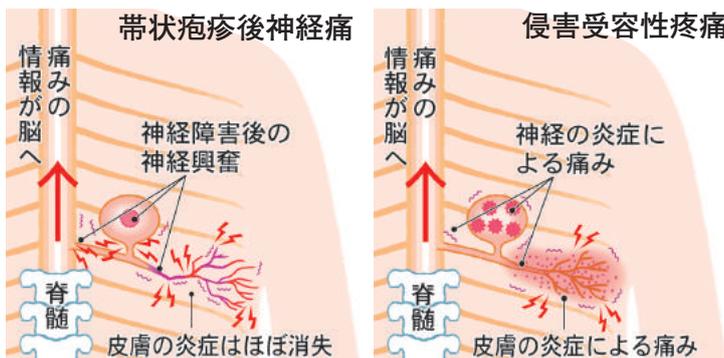


図3 痛みの違い

が三叉神経領域（顔面）だった場合や治療が遅れて抗ウイルス薬での適切な治療ができなかった場合、慢性疾患の持病があるなどがあげられます。また、男性よりも女性の方がなりやすいといわれています。

—帯状疱疹後神経痛の治療はどのように行うのですか。

代表的な治療は薬物治療と神経ブロックです。その他にレーザー治療や電気刺激療法、リハビリテーションなどがあります。

薬物治療では、てんかんやうつ〴〵の治療に用いる神経伝達をコントロールする薬を使って痛みを抑えます。

強い痛みが続く場合は、神経ブロックを行います。神経ブロックはペインクリニックで受けることができます。

代表的な神経ブロックのひとつが硬膜外ブロックです。背骨の中にある脊髄のすぐ近くの硬膜外腔という場所に局所麻酔薬を注入し、

痛みを抑えて神経を休ませることにより回復を促します。痛みがひどい場合は、入院して硬膜外腔にカテーテルという細い管を留置し、持続的に局所麻酔薬を注入する場合もあります。

帯状疱疹後神経痛は治療が遅れると難治性慢性疼痛になるので、

痛みがある場合は、なるべく早い時期から治療を開始することが大事です。皮膚症状が治っていても、強い痛みが続く場合は我慢しないで、一刻も早く痛みを治療を専門とするペインクリニックを受診してください。

—最後に、予防について教えてください。

免疫機能が低下しないようにすることはもちろんですが、現在、帯状疱疹を医学的に予防する手段はワクチン接種しかありません。

日本では2016年に、水ぼうそうの予防に使われていた乾燥弱毒性生水痘ワクチンを、帯状疱疹

ワクチンの種類	生水痘ワクチン	不活化ワクチン
接種方法	単回皮下注射	1回目の接種から2~6カ月空けて合計2回筋肉注射
帯状疱疹発症予防効果	50~59歳：70% 60~69歳：64% 70歳以上38%	50~59歳：96.6% 60~69歳：97.4% 70歳以上：84.7%~97.6%
帯状疱疹後疼痛予防効果	60~69歳：65.7% 70歳以上：68.8%	50歳以上91.2% 70歳以上88.8%
予防効果の持続期間	接種後7~8年で21~32% 9~11年以上は期待できない	今後の研究検討待ち
備考	妊婦、免疫不全に禁忌	

表1 ワクチンの種類

予防のワクチンとして、過去に水ぼうそうにかかったことのある50歳以上の人を対象に接種することが承認されました。このワクチンは、安全性や有効性が確かめられています。生水痘ワクチンと同様に、がん剤や免疫抑制剤などを使用している方、妊娠中の方などには使

用できませんでした。2018年には、がんや膠原病などで免疫機能が低下している方にも接種できる不活化ワクチンが承認され、2020年1月に発売されました。現在はこれら2種類のワクチンが接種できます（表1）。

どちらのワクチンも帯状疱疹の発症および帯状疱疹後神経痛の予防効果があり、50歳以上の方を対象に接種が推奨されています。

今のところ、健康保険の適用ではないため、一部の自治体を除き費用は全額自己負担（施設により異なりますが、生水痘ワクチンで5千円から1万円程度、不活化ワクチンで1回1万8千円から2万5千円程度）ですが、発症リスクの高い高齢者、慢性疾患がある方などは、接種について一度かかりつけ医と相談なさってみてはいかがでしょうか。

—ありがとうございます。

図2 = 外山望、日本臨床皮膚科医会雑誌、2012;29(6):799-804より一部作図
表1 = MMR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 [PMID: 29370152] を一部改変

赤ちゃんとともに50年

私が小児科医となったのが1965年。当時の日本には、まだ、赤ちゃんを専門にみる新生児科医という職種はありませんでした。

1970年にパリ大学医学部の新生児研究センターに留学する機会を得、それまで日本で見ることのないような光景を目の当たりにしました。呼吸障害のある未熟児が常時10人以上、いろんなタイプの人工呼吸器で治療を受けており、人工呼吸器の作動する音が部屋中にこだましていました。ここでの医療は、何もかもが日本で見たこともないものばかりでした。

3年近い留学生活ののち、帰国した時の日本の医療は、留学前とあまり変わらず、欧米との違いが歴然としていました。当時のわが国の出生数は年間200万人を超え（現在の出生数の倍以上）、母子保健が大きな社会問題でした。

幸いにも、日本の高度経済成長のおかげで、次々と欧米から最新の医療機器が輸入されてきました。欧米から船便で送られてくる医学雑誌や留学生が持ち帰った医学文献を頼りに、新しい医療機器を使いこなし、あつ



中村肇氏

という間に、その後の10年余りで欧米に追いつくことができました。

新生児医療が世間一般に知られるようになったきっかけは、1976年1月の鹿児島での五つ子と9月の神戸での六つ子誕生です。鹿児島では全員生存し、元気に退院されましたが、神戸ではいずれも800gに満たない超低出生体重児で、元気に退院できたのは女兒1名だけでした。この子の出生体重620gは、その後2年余り生存例の世界最小出生体重児でした。その後も元気に育ち、結婚され、元気な男児を出産しておられます。この出産の知らせは、新生児科医冥利に尽きるもので、私への修業証書でした。

新型コロナウイルスの流行前までは、月に何度か神戸大学や兵庫県立こども病院などの新生児センターに出向き、保育器内の赤ちゃんとちや若いドクターとの出会いを楽しみにしていました。1日も早く、再び立ち寄れる日があるのを心待ちしています。

（なかむらはじめ氏：小児科医、神戸大学名誉教授）

今年8月、大阪府の吉村知事が市販のヨード系うがい薬を机に並べ、ポビドンヨードうがい薬で新型コロナウイルス感染者の唾液中のウイルス量が減少するという研究結果を示し、「コロナの感染予防にうがい薬を使いましょう」という趣旨の記者会見を行いました。

会見内容をよく聞くと、対象者も少なく予備的な研究の結果であり、研究室のセミナー内で話すレベルの内容でした。科学者であれば新規の研究成果は、まず研究会や学会で発表し、専門家からの批判、評価を受けた上で、学術論文に投稿して査読され、そこで初めて公表されるべきものです。それが唐突に政治家の口から発表されて、一般の人たちは「ヨード系うがい薬はコロナの予防や治療に効果がある」と間違つて信じてしましました。

コロナとうがい薬

薬でも治療薬でもない」と訂正しました。

口腔内をヨード系うがい薬で洗浄すれば、細菌もふくめてコロナウイルスも減少する可能性はありますが、それを予防効果があるとするのは明らかに論点が飛躍しています。うがい自体は口腔内ケアという意味で問題ありませんが、特定のうがい薬のコロナ予防効果を表すには十分な検証が必要です。

新型コロナウイルス感染症は依然として終息する気配がなく、コロナ禍での政治家による正確でない前のめりな情報発信が目立ちます。中でもトランプ米大統領のあまりにも非科学的な発言や対応を見るにつけて、愕然としています。

コラム 折りおり

案の定、薬局のヨード系うがい薬は品切れとなり、インターネットでの高額な転売も相次ぎました。翌日知事は慌てて「ポビドンヨードうがい薬の予防効果は立証されていない」「予防

ような政治家やリーダーによる情報発信には十分注意する必要があります。また受け止める側の私たちも、発信された情報を正しく理解し、判断できる力（科学リテラシー）が今まさに求められているのです。

(H)

ひょうご・小さな旅

六甲南麓とアメリカの建築家たち

「六甲南麓は日本でも類のないリゾート都市なんです。地中海のコーポラージュと違い、生活を楽しみながら、かつ仕事もして、という21世紀の都市の在り方の見本を示してきました」。建築家の安藤忠雄さんが評論家の河内厚郎さんとの対談で語っている（『阪神学事始』神戸新聞総合出版センター）。

そんな六甲南麓のまわりに影響を与えたのが、ウイリアム・メレル・ヴォーリズなどアメリカの建築家たちだった。現存するヴォーリズの作品は、アメリカ系ミッションスクールなどに多い。関西学院もそのひとつ。旧知の教授がいたころ何度か訪ねたことがある。阪急今津線で、仁川か甲東園駅でおいて10数分歩くと正門の向こうに時計台が見えてくる。図書館を中心に中央芝生を囲むように赤色の瓦、クリーム色の壁、連続アーチのスパニッシュミッション・スタイルの校舎群が建つ。

図書館本館や、講堂、礼拝堂など、ヴォーリズの建物の多くが国の重要



武庫川学院甲子園会館



旧居留地38番館

文化財になっている神戸女学院を訪ねた。許可を取っていなかったため、校内には入れなかったが、重文の正門は鑑賞できた。やはりアーチ型の旧外国人居留地38番館（大丸）も、ヴォーリズの作品だ。

でいるといわれる。国の近代化産業遺産登録有形文化財だ。ライトといえば、国の重要文化財に指定されている芦屋市の旧山邑邸（ヨドコウ迎賓館）がある。阪急芦屋川駅から徒歩10分ほど。一般公開

◇ビジネス渡航者向けPCR検査および証明書発行

新型コロナウイルスの感染拡大により、現在多くの国が入国者に対して渡航前のPCR検査とそれに関する証明書（陰性証明）の提出を求めています。

当協会でもビジネス渡航者を対象に、唾液を用いた新型コロナウイルス感染症のPCR検査および証明書の発行を行っております。

なお、検査の実施につきましては、次の要件を満たす方に限らせていただいております。

- ・ビジネス目的の海外渡航者であること
- ・会社からのPCR検査依頼状があること
- ・有効期限内のパスポートがあること

検査日から2週間以内にさかのぼり発熱等の体調不良がないこと

検査は、完全予約制です。検査日の1週間前までにお電話でご予約ください。ご予約後は、検査申込書と職場からのビジネス渡航用PCR検査依頼状を当協会ホームページからダウンロードしていただき、必要事項を記入の上、事前にFAXまたはメールでお送りください。

検査日は毎週月・木曜日（祝日を除く）の午後4時～5時、料金は1件につき3万円（税込み）です。

検査結果（証明書）は、検査の2～3日後に郵送いたします（お急ぎの場合は窓口でのお渡しも可能です）。

なお、陰性証明書は当協会指定の様式のみとなり、国別の個別様式には対応できません。また、証明書は渡航先への入国を保証するものではありませんので、ご理解いただきますようお願いいたします。

ご予約・お問い合わせは、兵庫県予防医学協会・健診センターまで。

☎078・8555・2740
FAX078・8555・2731
（月～金 8時30分～17時15分）

検査申込書は、兵庫県予防医学協会ホームページ(<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/news/>)からダウンロードしてください。



陰性証明書見本

◇「大腸がん検診」を受けましょう

現在、日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで死亡しています。中でも大腸がんは、2020年がん統計予測（国立がん研究センター）で日本人全体の罹患数1位、死亡数2位と、最も注意すべきがんのひとつです。

しかしその一方で、大腸がんは自覚症状のない早期に発見し治療すれば、5年生存率はほぼ100%で、早期発見であれば完治しやすいがんといえるでしょう。

早期発見には、大腸がん検診「便潜血検査2日法」を毎年1回繰り返して受けていただくことが重要です。「便潜血検査2日法」は、専用のキット（写真）を用いて、便の表面をこすり取ることを2日間行うだけのとても簡単な検査です。死亡率を減少させる十分な証拠があるとして、国が「推奨グレードA」に位置づけています。

この検査では大腸内での



便潜血2日法採便容器

微量の出血の有無を調べます。しかし、大腸がんやポリープがあっても出血していない場合や、出血していても血液が便についていなかった場合などは、残念ながら発見できないことがあります。「昨年陰性だったから大丈夫」と油断せずに、毎年欠かさず受診（逐年受診）することが大切です。毎年受診することで発見率が高くなります。

2日間の便のうち1本でも陽性だった場合は、必ず全大腸内視鏡検査による精密検査を受けてください。精密検査では、がんになる前の段階であるポリープ（腺腫）が見つかることも多く、その場合には内視鏡でポリープをとってしまいます。

神戸市内在住の40歳以上の方を対象とした「神戸市大腸がん検診」では、毎年11月～2月の間は採便した容器を郵便ポストに投函いただく郵送法による検診も実施しています。費用は500円（税込）、70歳以上の方は無料です。

お申し込み・お問い合わせは、兵庫県予防医学協会・神戸市大腸がん検診係まで。

☎ 078・856・2211
FAX 078・856・9172

「寄付について

当会では、県民の皆様や団体などからご寄付を受け、ご意向をうかがって、公衆衛生の知識の普及啓発や調査研究、県民の疾病予防、健康維持・増進を図るための各種健診・検査事業に、有効に活用させていただきます。

なお、当会は特定公益法人であり、ご寄付は税制上の優遇措置がごあります。詳しくは、当会ホームページ（<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/donation/>）をご覧ください。企画経理課（☎078・855・2714）へお問い合わせください。

一人ひとりの健康づくりに奉仕します

公益財団法人兵庫県予防医学協会は、皆様の健康保持増進と福祉に寄与するために、兵庫県、神戸市、医師会などが協力して設立した公益法人です。

常に新しい医学の研究、技術の向上、予防医学の普及に努め地域社会に貢献いたします。

主な事業

- ・ 疾病予防に関する知識の普及・啓発事業
- ・ 疾病予防のための健康診断及び検査事業
- ・ 予防医学に関する調査研究事業
- ・ 健康支援のための健康増進事業及び健康教育事業

編集後記

「歴史を歩く」の取材でお供したときに、よくある田辺先生との会話。「この前来たときはこんな道がなかったけど」「この前っていつですか」「昭和〇年頃かな（〇には30～50の数字が入る）」。田辺先生との取材は、毎回楽しい時間です。

新しい年が皆様にとって良い年でありますように。

令和二年十二月十五日発行

〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町二丁目八番号

公益財団法人 兵庫県予防医学協会
事務局広報室

☎ 078-855-2716
FAX 078-855-2765

<https://hyogo-yobouigaku.or.jp/>

表紙絵：高嶋 宏子

たなへ まこと 氏
園田学園女子大学名誉教授



石峯寺と淡河城

神戸の市街地から北の六甲山地、さらに北の帝釈山地を越えると、淡河川流域の谷筋が広がっている。天竺から中国を経て仏教を広めようと来日した法道仙人は、海岸部では船で、内陸では紫の雲に乗って渡来し、九州から西日本一帯



鎌倉時代の不動明王や閻魔王像、石室町時代の地蔵像、大般若経、三重塔など重要文化財の宝庫。



かつての湖の最深だった土地に八幡神社が鎮守として創建されたという。2月11日の歩射の「御弓神事」は民俗文化財。

神立したという。この寺は鎌倉時代には四十七の塔頭を持つほどの名刹で、弘安四年（一二八一）に西大寺の叡尊が来て説法した時には二千人近くの人々が集まったと伝えられている。

さて、飛鳥時代、淡河の谷に泡

で多くの山岳寺院を創建したと伝説する。白雉二年（六一）に淡河に飛来した仙人は曇が滝で歌を詠み、その北方で木々の間に奇岩の点在する霊山を見つけて、岩嶺山石峯寺を建立したという。



国道428号の河城と淡河川との交差点にある。湯山街と西の国道428号の河城と淡河川との交差点にある。

田信長の軍勢と対峙した。天正七

河湖があった。その湖は宝亀十一年（七八〇）に湖岸の門が干涸の地にあった土手を切り開いて湖水を流し去ったので無くなり、その後田畑が開かれたという。銭波・中島・舟ヶ谷・船橋などの地名は、湖の波や船つき場の名残の地名だと伝えられている。鎌倉時代には淡河庄という荘園が営まれ、平家一門の淡河氏が支配した。淡河の谷筋は都から西国に向かう山陽道の脇道となり、近世には湯山街道と呼ばれて三田と三木を結んでいた。この道と、山田から北上して加東に通じる道の交差する淡河本町一帯は交通の要地だった。そこに淡河城を築いたのは淡河則長で、鎌倉時代のことだという。淡河氏は中世に勢力を伸ばし、戦国末期の淡河定範は三木の別所氏や丹波八上城の波多野氏らとともに、西進してきた織田信長の軍勢と対峙した。天正七

河湖があった。その湖は宝亀十一年（七八〇）に湖岸の門が干涸の地にあった土手を切り開いて湖水を流し去ったので無くなり、その後田畑が開かれたという。銭波・中島・舟ヶ谷・船橋などの地名は、湖の波や船つき場の名残の地名だと伝えられている。鎌倉時代には淡河庄という荘園が営まれ、平家一門の淡河氏が支配した。淡河の谷筋は都から西国に向かう山陽道の脇道となり、近世には湯山街道と呼ばれて三田と三木を結んでいた。この道と、山田から北上して加東に通じる道の交差する淡河本町一帯は交通の要地だった。そこに淡河城を築いたのは淡河則長で、鎌倉時代のことだという。淡河氏は中世に勢力を伸ばし、戦国末期の淡河定範は三木の別所氏や丹波八上城の波多野氏らとともに、西進してきた織田信長の軍勢と対峙した。天正七



淡河本陣跡 宿場のおもかげを残す建物でカフェが営業されている。その南東に古い道標がある。



七七七）建築の現存日本最古の農村歌舞伎舞台があった。県の有形民俗文化財に指定されている。

年（一五七九）六月二十七日、淡河城は三木城を攻撃中の羽柴秀吉軍に攻められて落城。前夜に城をぬけ出た定範主従は、三木城に入って秀吉軍と戦って討ち死にしている。その後、秀吉は城を有馬則頼に与え、その下で十六世紀末に淡河の城下町も発展するが、関ヶ原の戦いの後に則頼が三田城主に転出した後、淡河城は廃城となった。以後、淡河は宿場として栄え、旧家村上家の本陣跡がある。周辺では豊かな農村文化が根づき、夏には播州音頭の盆踊り、秋には村の鎮守で歌舞伎が楽しまれた。淡河町北僧尾には安永六年（一七七七）