

あすの 健康

No.139

目次

- からだの話
「带状疱疹」……1～3
- コラム 折りおり……4
- ミニ解説……4
- ひょうごのミュージアム……5
- おしらせ……5～6
- 風土と文化……7



イヌタデ

からだの話

帯状疱疹

2025年度から65歳以上の方を対象に、ワクチン接種が、予防接種法に基づく定期接種の対象になった帯状疱疹について、国定先生に伺います。



国定充先生
兵庫県立はりま姫路総合医療センター
診療部皮膚科部長・医療情報担当部長

80歳までに3人に1人が発症

―最近、テレビCMなどで帯状疱疹という言葉をよく聞きます。帯状疱疹とはどんな病気ですか。口の周りなどにできるヘルペスと同じものですか。

帯状疱疹は、水痘・帯状疱疹ウイルスによって起こる疾患です。水痘とは水ぼうそうのこと、このウイルスに初めて感染すると水ぼうそうを発症し、それ以降は帯状疱疹を発症します。

一方、口の周りやお尻などに見えるヘルペスは単純ヘルペスと呼ばれ、単純ヘルペスウイルスの感染によって発症します。

この二つは異なるウイルスによって感染するので、帯状疱疹と単純ヘルペスは同じものではありません。

―原因となるウイルスが異なるのです。では、帯状疱疹について詳しく教えてください。

2014年に水痘ワクチンの定

期接種が開始されるまで、多くの人が10歳くらいまでに水ぼうそうにかかっていました。水ぼうそうは大抵が頭部から現れ、一個一個の発疹を見ると、水ぶくれになってその周りが赤くなっています。これを紅暈（図1）と言い、紅暈があると水ぼうそうを強く疑います。1週間くらいで水ぶくれが拡大し、真ん中がへこんできますが、これを中心臍窩（さいか）と言い、これも水ぼうそうの特徴の一つです。その後2週間くらいで全ての湿疹がかさぶたになり、感染能力を失い水ぼうそうは完治します。

ウイルスが生涯潜伏

水ぼうそうに感染すると、ウイルスは体内に入り脊髄神経を通過して、後根神経節に、一生住みつきます。

何らかの原因でウイルスが再活性化されると、後根神経節内で増殖して、知覚神経を通過して表皮に到達し、痛みが現れます。やがて

表皮細胞において増殖し、水ぼうそうと同様の赤く盛り上がった発疹や水疱が、神経の流れに沿って帯状に出現します。発疹が帯状に出ることから帯状疱疹と呼ばれます。

―なぜ、帯状に出るのですか。

左右それぞれの後根神経節から枝分かれした知覚神経は、担当する皮膚の領域が決まっています。図2のように番号が振られています。これをデルマトーム（皮膚分節）と言います。水痘・帯状疱疹ウイルスがどの領域の後根神経節に潜伏していたかによって、体の左右のどちらか一方に、デルマトームという原則に沿って発疹が出る場所が決まります（図3）。

顔の場合は三叉神経という神経が担当しています。水痘・帯状疱疹ウイルスが潜伏するのは、耳の前辺りにある三叉神経根です。



図1 紅暈（左）と中心臍窩

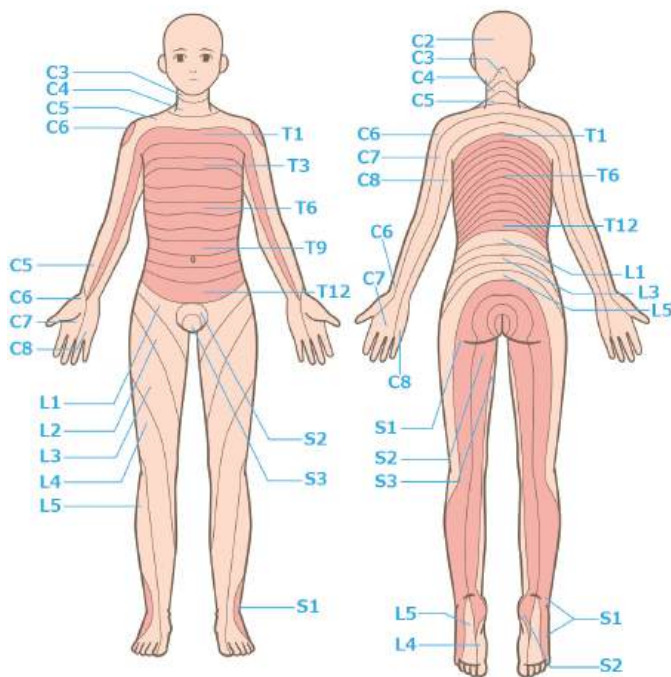


図2 デルマトーム(皮膚分節)



図3 帯状疱疹の発疹

—どのような症状が出ますか。
治療はどのように。

最初は皮膚のピリピリした痛みや違和感があるケースが多いです。その後数日で、体の片側の神経(デルマトーム)に沿って赤い発疹や水疱が広がっていきます。痛みがどんどん強くなり「焼けるよう」「刺すよう」と言われたりもします。

早期受診が大切

帯状疱疹になったら、できるだけ早めに受診することが大事です。ガイドラインでは発症後5日以内の受診・治療を勧めています。それを超えると帯状疱疹後神経痛という長期間にわたって痛みが続く後遺症が残るリスクが高くなるからです。

気になる症状があれば、早めに相談してください。

治療は抗ウイルス薬を処方します。通常は飲み薬で、発疹が出てから72時間以内に飲み始めることが望ましいと言われています。痛みが強く薬が飲めないような場合

などは点滴で投与することもあります。痛みの程度によっては、鎮痛薬や塗り薬も使用します。

そして「安静第一」。まずは体を休めてください。ストレス・過労などの要因を取り除くことも重要です。

次に患部ですが、冷やさずに温めた方が、痛みがおさまりやすいです。水疱が破れると皮膚がむき出しになって痛みが強くなるので、破ったりせずにかさぶたになるまで触らないようにしてください。

—他人にうつることはありませんか。

水ぼうそうにかかったことがない人には感染する可能性があります。その場合は帯状疱疹ではなく、水ぼうそうを発症します。帯状疱疹として人に感染することはありません。

—なりやすい人は。

水ぼうそうにかかったことがある人なら、誰でもいつでもなる可

顔も体と同様に、デルマトームに沿って左右の片側だけに発疹や水疱が出るのですが、目の周りに出た場合には注意が必要です。帯状疱疹が目周りに出ると、角膜に障害を起こし失明することがあるからです。目の周りの帯状疱疹に気づいたら、皮膚科だけでなく、必ず早く眼科を受診してください。

一番大事なのは、医師が目で見える臨床診断です。皮膚のピリピリした痛みや違和感に気づいたら、すぐに皮膚科を受診してください。水疱がデルマトームに沿っているか、痛みの状況、紅暈や中心臍窩があるかなどをチェックします。さらに最近では、抗原検査キットで調べることも多いです。水疱の粘膜を少し破って綿棒でこすり、それを検査液に溶かし込むと5〜10分ほどで結果がでます。

—帯状疱疹はどのように診断されるのですか。

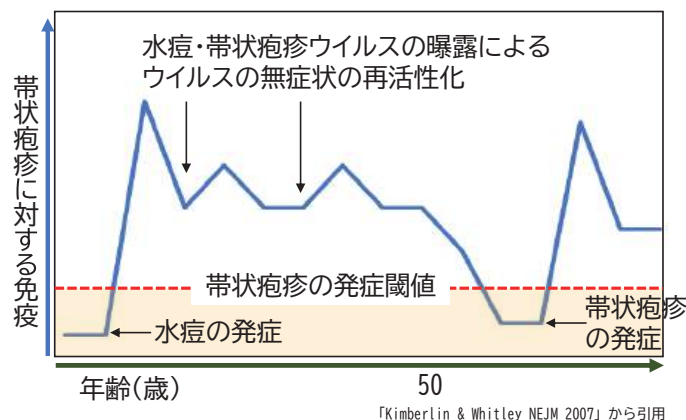


図4 水痘・帯状疱疹ウイルスに対する免疫の推移のイメージ

能性はありません。

図4は免疫の推移のイメージです。横軸が年齢で、左から右に年齢が上がっていきます。縦軸は帯状疱疹に対する免疫機能で、青い線が上に行くほど抗体価が高いです。赤い点線は帯状疱疹にかかる閾値で抗体価がこの線を下回れば、帯状疱疹を発症する可能性が高くなります。閾値は採血などで測れるわけではなく、個人ごとに異なると考えられています。

幼少期に水ぼうそうにかかると抗体価が上がり、点線を上回って

帯状疱疹にかかりにくくなります。ただ、この抗体価は年月を経て少しずつ下がってきますので、青線が点線よりも下になると帯状疱疹にかかりやすくなります。年齢が50歳以上になると抗体価が点線よりも下がってくる方が増えます。

そのため、加齢やストレスなどをきっかけに50代から帯状疱疹になる人が増加するのです。80歳までに3人に1人がなると言われるほど、発症率は年々高くなっています。

再発の可能性もあり

帯状疱疹は一度かかると免疫がつき二度とかわらないと言われたりします。しかし、それは間違いです。水痘・帯状疱疹ウイルスは一生体内から消えることはないの、ウイルスが再活性化すると再発する可能性があります。実際に私も2回、21歳と52歳の時にかけたことがあります。

また、発症閾値は個人によって上下するということがわかってきました。これは免疫機能と密接に

関係するので、免疫機能を抑制するような病気があると、年齢に関係なく帯状疱疹にかかりやすくなります。

—どうすれば予防できますか。

帯状疱疹は免疫機能が低下したときに発症しやすいので、予防のためには、できるだけ疲れやストレスをためないことが大事です。

定期接種の対象に

しかし、加齢による免疫機能の

	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回／皮下注射	2回／筋肉注射 2カ月間隔で接種
発症予防効果	50歳以上で69.8% 60歳以上で51.3%	50歳以上で97% 70歳以上で90%
神経痛予防効果	66.5%	85.5%
長期予防効果	8年目で31.8%	10年後でも80%超
費用（目安）	8,000円／回	21,000円×2回

表1 帯状疱疹ワクチンの種類と効果

低下は防ぎようがないので、ワクチンの接種が勧められています。2025年度より、帯状疱疹ワクチンの予防接種が定期接種となりました。対象者は今年度65歳を迎える方で、経過措置として29年度まではその年度内に70、75、80、85、90、95、100歳を迎える方も対象となります。

現在日本では生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります（表1）。不活化ワクチンの方が、発症予防効果や帯状疱疹後神経痛という後遺症の予防効果が高いのですが、接種費用もかなり高めです。定期接種の対象者であれば、公費からの負担がありますので、費用が抑えられます。自治体の広報紙やホームページなどで確認してみてください。

帯状疱疹は水ぼうそうにかかったことがある人なら、誰でもいつでもなる可能性はあります。費用は全て自費となりますが、50歳を過ぎたらワクチン接種を検討してみてもいいのではないかと思います。

—ありがとうございました。

先日、職場の健診で便潜血が陽性となり、大腸内視鏡検査を受けた。結果は問題なかったが、10年ほど前に大腸がんで他界した高校時代の親友のことを思い出した。

彼女と私を含む4人は高校1年で同じクラスになり、昼休みには机を寄せて弁当を食べ、

休み時間はおしゃべりに夢中だった。3年間ずっと仲良しで、互いの家に泊まり、高校卒業旅行に4人で京都に行った。大学進学後、会う機会が減っていき、年賀状の端っこに、近況と「そのうち、会いたいね」と書き合っていた。

その年の彼女の年賀状に「大腸がん4期と診断された」と記されていた。驚いて出した手紙への返事には、長年の便秘で市販の下剤や浣腸を常用していたこと、腸閉塞で救急入院し手術を受けたが、がんが腹腔内に浸潤していたこと、

現在は在宅で緩和医療を受けていることが綴られていた。

私たち3人はすぐに東京郊外に住む彼女を訪ねた。少量だが何でも食べていると聞き、東京駅で上等の弁

親友と大腸がん

当を買って行った。痩せて杖をついていたが、彼女は昔のように明るかった。彼女のパートナーお手製のスープとともに、4人で囲んだ昼食は、40年前に戻った賑やかさだった。帰り際、これが最後だと感じつつ、「またね」と言って別れた。

誰も口には出さなかったが、「もっと早く医療機関を受診していたら違う今があったのでは」と、皆が思っていたのではないだろうか。帰りの新幹線で、一人が「高校の頃から便秘がひどいと言っていたよね」と呟いた。身体の不調について、それが以前からあったものなら、「症状が少し強くなっただけで大したことではない」と思い込むことは、誰にでもあり得る。過剰に心配すると生活しにくい、自分の身体の変化を軽視しないでいることは、難しいけれど大切なことなのだ。

それから半年後に届いたパートナーからの手紙に、彼女が家族に見守られながら自宅で眠るように逝ったこと、私たち3人の来訪をととても喜んでしたこと、が記されていた。

(Y)

三二解説

Q 胃の内視鏡検査でポリプがあると聞きました。自覚症状もないのですが、放っておいてかまわないですか。

A ポリプとは臓器内の表面を覆う粘膜の一部が隆起した形状を指す言葉で、胃の内側にある粘膜がイボのように隆起した形状を胃ポリプと言います。

自覚症状がほぼないので、健康診断や人間ドックなどで受ける胃のX線検査や内視鏡検査で指摘されることも多いです。

胃のポリプは良性と悪性の2種類に分けられます。またその中間に胃腺腫という腫瘍性ポリプもあります。

良性のものは胃底腺ポリプと過形成ポリプに分けられます。

胃底腺ポリプはヘリコバクター・ピロリ菌感染のない胃粘膜に発生するポリプです。女性に多い傾向があり、女性ホルモンの影響が考えられています。

胃底腺粘膜に多発して見られますが、周囲の正常粘膜と同じ色調で表面が滑らかです。がん化することはほとんどないため「幸せポリプ」と呼ばれることもあります。ただし最近ではピロリ菌陰性でも胃がんになるケースも報告されているので、

定期的な内視鏡検査で経過観察することが大切です。

過形成ポリプはピロリ菌に感染した胃粘膜に発生するポリプです。胃底腺領域だけでなく胃全体に発生することがあり、出血やびらんを伴うことがあります。周囲の粘膜と比べて発赤が強く、表面は凸凹しています。ピロリ菌の除菌を行うと自然に小さくなっていくますが、除菌ができたにもかかわらず大きくなってきたり出血が続いたりする場合は、内視鏡による切除も検討します。

胃腺腫の一部は悪性になるものがあるので、内視鏡検査での経過観察が必要で、がん化の可能性があれば内視鏡による切除となります。

いずれの場合も過度に心配する必要はありませんが、健康診断や人間ドック

で定期的に内視鏡検査を受けておくことでよいでしょう。



過形成ポリプ



胃底腺ポリプ

ひょうごのミュージアム

西宮市貝類館

— 西宮市西宮浜 4-13-4 —

人工島・西宮浜のヨットハーバーを臨む場所に、西宮市貝類館はある。全国でも珍しい、貝に特化した博物館だ。

「貝」と一口に言ってもさまざま。サザエなどの巻き貝やシジミのような2枚貝……。殻のないイカやタコなども貝類に分類される。この博物館には世界の貝類が約2000種5000点も展示されている。

コンクリート打ち放しの建物は安藤忠雄氏の設計。ガラス張りのエントランスを入ると……いました、重さ160^キのオオシヤコガイ。地球上最大の貝で人の頭がすっぽり入る大きさだ。対照的にヒタリマキゴマガイはゴマ粒ほど。館内を歩けば実



いろいろな貝があり親子でも楽しく見て回れる

にさまざまな貝に出合える。子どもたちは目を輝かせて見入っている。

開館は1999年。淡路出身の貝類研究家・黒田徳米氏が収集した標本などが西宮市に寄贈されたのがきっかけだ。黒田氏を師と仰ぐ西宮回生病院の元院長、菊池典男氏が尽力し、やがて菊池氏自身のコレクションも加わって現在の規模に。今は亡き研究者2人の熱意が結実した「聖地」とも言えるだろう。

スタッフが地元の子園浜などで自然観察会を開催していることもあり、リピーターも少なくないという。館内は写真撮影が自由で、持ち帰れる貝もある。「せつかくいろんな貝を見ることができるので、ぜひ自分の『推し』を見つけてほしい」と渡部哲也学芸員。ちなみに渡部さんは赤く小ぶりのインド洋の巻き貝イチゴナツモモガイが『推し』なのだそう。

巻き貝を耳に当てて音を聞くコーナーがあった。遠く響くのは潮騒のような音。貝によって脳裏に広がる風景が異なるので、つい聞き入ってしまう。

南洋の落日を思いながら、館を後にした。

メモ／阪急西宮北口、JR西宮、阪神西宮駅からマリナパーク行き阪神バスで「マリナパーク南」下車すぐ。開館は10時～17時（入館は16時半まで）。水曜休館（祝日の場合はその翌日）。入場料一般（高校生以上）200円、小・中学生100円、幼児無料。☎0798・33・4888

◆がんをよく知るための講座

「血が白くなるの？ ～白血病を正しく知る」

7月7日（月）、神戸新聞社との共催で、「がんをよく知るための講座」を当協会健診センター（神戸市灘区）で開催いたしました。神戸大学大学院医学研究科医学研究員で血液内科専門医の宮田吉晴氏（写真）に「血が白くなるの？」「白血病を正しく知る」と題し、ご講演いただきました。内容は次のとおりです。

◇ 血液の構成成分は、赤血球や白血球、血小板などの血球が45%、蛋白や糖、電解質、水などの血漿が55%。血液内科とは血球の領域を担当する科だ。

血液疾患の患者数は、疾患全体から見ると1%程度と少なく、しかもその70%は貧血の患者さんだ。造血器腫瘍（血液のがん）の割合は悪性新生物全体の約5%で、発症する人が少ないがんと言える。しかし、白血病は小説やテレビドラマなどの題材になることも多く、知名度は比較的高いと思われる。

白血病は造血器腫瘍の一つで、国内での年間発症数（推計）は約1万2100例（2021年）。日本人の高齢化を背景に年々増加傾向にある。

白血病は「急性」と「慢性」に分かれ、さらに「骨髄性」と「リンパ性」に分類される。つまり、急性骨髄性、急性リンパ性、慢性

骨髄性、慢性リンパ性の4種類があり、分類の診断のためには骨髄検査が必要だ。

慢性リンパ性白血病は悪性度の低いリンパ腫で、そもそも日本人には少ない。

慢性骨髄性白血病は骨髄で幼弱な白血球が増加する。無症状なことも多いため、健康診断や他の病気の検査などで見つかることも多い。治療は薬の服用。昔は難治性と言われたが、2000年代に入り分子標的薬イマチニブが登場し治療が劇的に変化した。その後も新薬の開発が続いている。

急性白血病は早急な治療が必要で、骨髄性とリンパ性では治療方針が異なるため最初の分類が大事だ。

治療は抗がん剤による化学療法が基本だが、若年者では根治を目指す造血幹細胞移植が選択肢となることも多い。

近年、白血病の発症・進行に関する多様な遺伝子が発見されており、今後の治療の進歩が期待される。



宮田吉晴氏

2025 予防医学フォーラム

◇と き 2025年11月8日(土) 午後2時～4時

◇と ころ 神戸新聞松方ホール (JR神戸駅南)

◇テ ー マ 睡眠の謎に挑む

― 健やかな睡眠から始まるウェルネス ―

人間にとって不可欠な睡眠。そのメカニズムは今も謎に包まれています。今回は、睡眠研究の世界的権威である柳沢正史氏を講師に迎え、最前線の研究成果から睡眠のメカニズムや良質な睡眠をとるコツなどについてお話しいただきます。

◇講 師 筑波大学 国際統合睡眠医科学研究機構



機構長・教授 柳沢 正史氏

1960年東京生まれ。筑波大学大学院修了、医学博士。米
国科学アカデミー正会員。大学院在学中であった1988年
に血管制御因子エンドセリンを、1998年に睡眠・覚醒を制
御するオレキシンを発見。31歳で渡米し、24年間にわたりテ
キサス大学とハーワードヒューズ医学研究所で研究室を主宰。
2012年、文部科学省世界トップレベル研究拠点プログラム
国際統合睡眠医科学研究機構を設立。

◇申し込み

参加ご希望の方は、左下の二次元コードまたは当協会ホームページ
(hyogo-yobouigaku.or.jp)の申し込みフォームからお申し込みくだ
さい。ハガキまたはFAXでお申し込みの方は、参加希望の方全員の〒
住所・氏名・電話番号をご記入の上、フォーラム係まで。講師への質問が
ある方は、あわせてお書きください。

先着700名の方に入場整理券をお送りします
(入場整理券は10月1日以降に順次発送いたします)
す)。応募に伴う個人情報、当協会が厳重に管
理します。



ご寄付について

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いております。
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ざい
ます。詳しくは、当会ホームページ (<http://hyogo-yobouigaku.or.jp>) を
覧いただくか、総務課経理担当(☎078・855・2714)へお問合せ
ください。

編集後記

からだの話は「帯状疱疹」です。50代から発
症率が増加するそうですが、定期接種の対象は
65歳以上。公費補助がなくても予防のために打
つかどうか、悩んでいる方も多いのでは。私も
その一人です。

予防医学フォーラムに、多数の皆様のご参加
をお待ちしています。

令和七年九月二十日発行
〒657-0846 神戸市灘区岩屋北町一丁目八番一号
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

和風と日本

た な べ ま こ と
田 辺 眞 人

県立兵庫津ミュージアム名誉館長
兵庫県阪神シニアカレッジ学長

● 歴史家 田辺眞人のミニレクチャー ●
登録・フォローよろしく！



和食・和

服・和風建築

から英和辞典
まで、なぜ

「和」の字で
日本を意味す

るのだろうか。

中国の文献

では弥生時代

から日本を倭

国と記してい

る。海を渡つ

た我々の祖先

が大陸の人々

と交流し、彼

らに、どの

国から来たの

かと問われた

のだろう。国

家などの観念

のなかった日

本人は答える

ことができな

かった。そん

な日本人を観

察した中国の

『後漢書 東夷伝』建武中元二年（西暦57年）倭奴国への金印授与などを記述。

不謹便共殺之建武中元二年倭奴國奉貢
朝賀使人自稱大夫倭國之極南界也光武
賜以印綬安帝永初元年倭國王帥升等獻
生口百六十人願請見桓靈問倭國大亂更

人々は、日本人同士が会話の中で、自分たちを指してワの音声を使うことに気が付いた。日本語のワ音は、わたし、われわれ、わがのように一人称の代名詞の音なのだ。大陸の人々はワを固有名詞だと考えたのだろう。そこでワと読み、当時の日本人の様子―従順な人、という意味の「倭」の字を当てた。『漢書』から『隋書』まで、わが国は「倭国」と記された。

他方、国土統一の頃からわが国は「やまと」を称した。近畿であれ九州であれ、山に囲まれた「やまと」の地から出た政権が統一した国だから「やまと」なのである。これは、イングラント地方出身の王権がブリテン全島やアイルランドを

法其國書曰日出處天子致書日沒處天子無恙云云帝覽之不悅謂鴻臚卿曰蠻夷書有無

征服したために、連合王国をイングラントと略称するのと同様である。中国の記す倭は、日本の「やまと」のことである。

西暦六〇〇年頃、漢字の理解を深めた日本人は、倭より好い意味でワと読まれる文字を求め、「和」にいきついた。十七条憲法の冒頭に「和を以て貴しとなし」というほどいい意味の文字である。日本側は倭を和に置きかえ始めた。

一方、六〇〇年頃に隋に遣使したわが国は、中国の東のわが国を「日出ずる処」と称した。日の出の方角、日の本と主張し始めた。

唐の歴史書『新唐書』は「日本は古の倭奴国」と書き、『旧唐書』は「太陽の近くにあるので日本と称している。倭国の名が雅でないのを嫌って、日本と改めたともい

『隋書 倭国伝』大業三年（西暦607年）日本からの国書に日出ずる処の天子などの記述。

『旧唐書 日本伝』中国の史書に初めて日本の国名が載る。

日本國者倭國之別種也以其國在日邊故以日本爲名或曰倭國自惡其名不雅改爲日本或云日本習小國併倭國之理其人入朝者多自矜大不以實對故中國疑焉又云其國界東西南北

う」と記している。唐以降の中国では「日本」の国号が定着した。

奈良時代に『日本書紀』が編纂されたのは、そんな時代であった。

ところで、『日本書紀』には国土統一の伝説的英雄「やまとたけるのみこと」を日本武尊と記している。『古事記』では彼を倭建命と書いているから、「日本」も「倭（のちに和）」も、ともに「やまと」なのである。やがて自尊的に「おおやまと」と称し大日本、大和と書き、「おお」の発音が略されて、大和は「やまと」と読まれるようになった。

中世イスラム圏のアラビア語やペルシア語の文献に、極東にある「waq waq国」の名が記され、『千夜一夜物語』にもその国が登場するが、その名は古代中国の倭国（ワクオク）が西方に伝わったものなのだろう。