

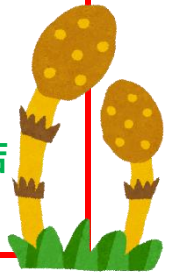
健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局 多久店

☎0952-71-2087



第46号 2019年4月 発行

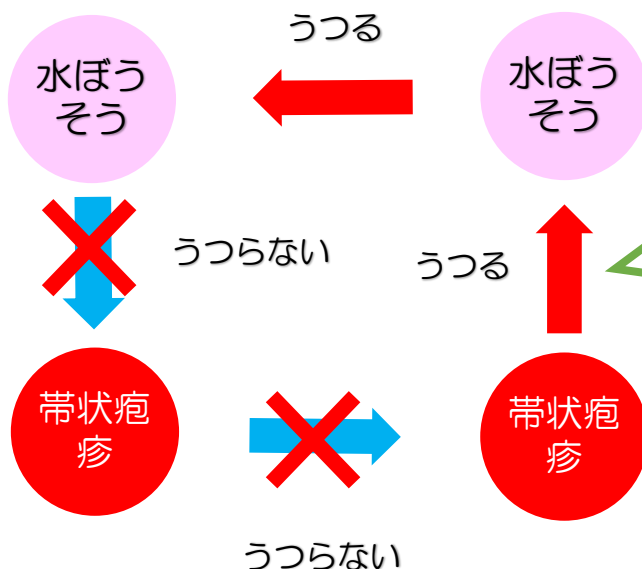
新年度がスタートし、周囲の環境が変わって緊張や疲れがたまりやすくなるこの時期に出やすい病気。その一つが帯状疱疹です。どんな病気か詳しく見てみましょう。

帯状疱疹って？

- 身体の左右どちらか一方に、**ピリピリと刺すような痛み**や赤い斑点と小さな水ぶくれが帯状にあらわれる病気です。
- 胸から背中にかけて最も多くみられ、全体の半数以上が上半身に発症します。また、目の周囲も発症しやすい部位です。
- 帯状疱疹は、身体の中に潜む水痘・帯状疱疹(ヘルペス)ウイルスによっておこります。

水ぼうそうと帯状疱疹の関係

- はじめて水痘・帯状疱疹ウイルスに感染した時は、水疱瘡として発症します。
- 水疱瘡が治った後もウイルスは体内の神経節に潜み、加齢や**ストレス**、**過労**などが引き金となってウイルスに対する免疫力が低下すると、潜んでいたウイルスが再び活動を始め、神経を伝って皮膚に到達し、帯状疱疹として発症します。



帯状疱疹は、他の人に帯状疱疹としてうつることはありませんが、水疱瘡に罹患したことのない人には水疱瘡としてうつる場合があるので要注意！特に乳幼児との接触は避けること

日常生活での注意点

- ◇ 出来るだけ安静に
- ◇ 患部を冷やさないこと
- ◇ 水ぶくれは破らないように

疲れをためないからだをつくるには？

- ◇ 規則正しい生活を心がける（日常的な健康管理）
- ◇ 市販薬（一般用医薬品）を上手に使う
- ◇ 正確な知識を持つ～専門家を活用しましょう。

疲れをためたくないけど、
ゆっくり休めない、食事だけで栄養が摂れているか不安…
という時はサプリメントに頼るのも手の一つ。
医薬品との飲み合わせは薬剤師に相談を！

約 38～40℃のお湯

就寝 1 時間前の入浴が◎



疲れに効くビタミン

ビタミン B₁



- 主に糖質をエネルギーに変える
- 筋肉や神経の疲れを和らげる
- 不足すると、「疲れ」が生じやすくなる
〈ビタミン B₁ を多く含む食材〉
豚肉、玄米、うなぎ、にんにく

ビタミン B₂



- 主に脂質をエネルギーに変える
- 不足すると、倦怠感(けんたいかん)を感じたり、疲れがとりにくくなる
〈ビタミン B₂ を多く含む食材〉
卵、納豆、牛乳、ほうれん草、レバー

ビタミン B₆



- 主にタンパク質からつくられるアミノ酸をエネルギーに変える
- 中枢神経の働きを正常に保つ作用があります
- 不足すると、食欲不振や貧血などの症状があらわれます。
〈ビタミン B₆ を多く含む食材〉
魚(まぐろなど)、鶏肉、レバー、バナナ

ビタミン B₁₂



- 主にタンパク質や脂質をエネルギーに変える
- 神経の機能を正常に保つ働きがある
- 不足すると、記憶力や集中力が低下しやすくなる
〈ビタミン B₁₂ を多く含む食材〉
レバー、魚(にしんなど)、貝(牡蠣など)、チーズ

ビタミン C



- エネルギーをつくるのに役立つ
- 細胞の酸化を防ぐ働きを持つ
- 体の免疫力を高める働きもあり。
〈ビタミン C を多く含む食材〉
いちご、レモン、キウイ、じゃがいも、ブロッコリー

ビタミン E



- 細胞の酸化を防ぐ働きを持つ
- 血液の流れをよくし、たまった疲労物質を運び去るのを助ける働きもあり。
〈ビタミン E を多く含む食材〉
アーモンド、大豆油、うなぎ