



# 健康テラス



## 胃アニサキス症について

主にサバ、イカ、サンマなどの魚介類に寄生する「アニサキス」という寄生虫をヒトが魚と一緒に食べてしまい、これが胃の壁に食らいつくことによって胃痛を生じるものを胃アニサキス症といいます。アニサキスは長さ約1cm～3cmの白色の糸状生物ですが、胃カメラで胃の中を見ると、頭を胃の壁に突っ込んで食らいついているのが見えます。鉗子でつまんで引っ張れば抜けて痛みも消失しますが、人によっては5匹や10匹もいることがあります。死んでしまったアニサキスを食べても普通は問題ないのですが(人によってはアレルギー反応を起こすこともあります)、生きているアニサキスを食べると危険です。マイナス20度以下の24時間冷凍、あるいは60度以上の1分加熱で死滅しますが、魚の刺身など生で食べる際にはご注意ください。



原田外科・胃腸科クリニック  
原田 大 先生

たいじょうほうしん  
**带状疱疹ってどんな病気？**

子どもの時に罹った水ぼうそうの原因ウイルス(水痘带状疱疹ウイルス)は、治った後も感覚神経に潜んでいて、加齢や過労などで免疫力が低下すると活動を再開し带状疱疹を引き起こします。带状疱疹を発症すると、体の左右どちらか一方に痛みが生じ、発赤と水疱が帯状に広がり、やがてかさぶたになって治ります。この間、3～4週間ほどです。皮膚症状が治った後も数か月から数年にわたって痛みが続くことがあります(带状疱疹後神経痛)。治療は、基本的に内服抗ウイルス薬、鎮痛薬、皮疹に対する外用薬で行います。内服開始はできるだけ早期が良いとされています。重症例や免疫力が著しく低下している場合は、入院し抗ウイルス薬の点滴を行うことがあります。

日常生活では、栄養のある食事をとり、心身の安静を保ち、過労を避け、十分な睡眠をとるように心がけてください。自宅のお風呂は入っても構いませんが、水疱や潰瘍がある場合はシャワー浴が良いでしょう。冷やすと痛みが強くなるので注意してください。他人にうつすことはほとんどありません。50歳以上を対象とした带状疱疹ワクチンの予防接種が受けられますので、希望される方はかかりつけ医にご相談ください。



医療法人まつなが皮ふ科  
松永 義孝 先生

## ジェネリック医薬品を使ってみませんか！

ジェネリック  
医薬品とは

先発医薬品と同等の品質で製造販売される低価格のお薬で、厚生労働省も使用を推奨しています。病院・薬局でジェネリック医薬品を希望すると、自己負担額が軽減されます。

