

再発しやすい こうしん 口唇ヘルペスを 正しくケア

- 学びPOINT**
- 1 口唇ヘルペスのメカニズムを知る
 - 2 再発の予防法と対策を学ぶ
 - 3 第1類医薬品の正しい使用法を知り、賢く使う

口唇ヘルペス／Profile

発症のサイン

初感染の場合

一般に初感染では、4~7日の潜伏期間を経て、唇周辺が痛がゆくなつた後、2~3mmの水ぶくれやかゆみなどが出る。子どもの場合は初感染時に症状が現れないケースがほとんどだが、大人は強い症状が出ることが多い。

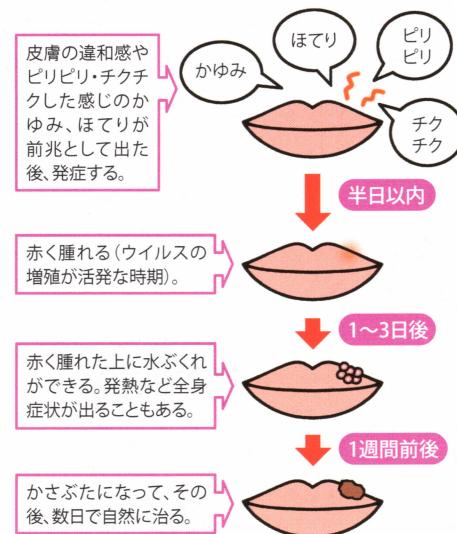
対処 → 医師による診断、処方薬の使用



再発の場合

再発は年1~2回のペースで起こることが多い。通常、再発のたびに軽症化するが、対処法などにより症状が重くなる場合もある。

対処 → 市販の塗り薬の使用が可能



ヘルペスってどんな病気?

「ヘルペス」とは、一般に単純ヘルペスウイルスによる感染症のこと。ウイルスの種類によって体の様々な部位に発症する。単純ヘルペスウイルスには1型と2型があり、特徴は次の通り。

●1型…上半身に発症。口唇ヘルペス、角膜ヘルペス、歯肉口内炎、咽頭炎、ヘルペス脳炎など。

●2型…下半身に発症。性器ヘルペスなど。単純ヘルペスウイルスは1型、2型とも初感染のときは体のどこにでも感染して同じような症状が出るが、再発した後は同じ場所に繰り返し症状が出る。



笠井耳鼻咽喉科クリニック院長
笠井創先生

かさい・はじめ 千葉大学医学部卒業後、同大学耳鼻咽喉科学教室入局。1983年千葉大学医学部大学院卒業(医学博士)、国保君津中央病院耳鼻咽喉科医長。85年国立がんセンター病院頭頸部外科医員。88年横須賀共済病院耳鼻咽喉科医長、千葉大学医学部耳鼻咽喉科非常勤講師兼任。90年耳鼻咽喉科気管食道科笠井クリニック(横浜)開設。99年笠井耳鼻咽喉科クリニック・自由が丘診療室開設。

口唇ヘルペス発症率



Q1

口唇ヘルペスって何?

A 感染症

ヘルペスの中でも最も多いのが、口の周りに水ぶくれができる「口唇ヘルペス」。これは単純ヘルペスウイルス1型によるもので、発症すると唇や口角などを中心に小さな水ぶくれができます。

ヘルペスは、ほかのウイルス性の病気と異なり、一度感染すると症状がなくなった後もウイルスが神経節の中にじっと潜み、免疫力が弱まったときに再発が起こります。また、水ぶくれの中には膨大な数のウイルスがいるため、人から人へ、またはウイルスが付着した物から人への接触感染によって、非常に感染しやすいことも特徴です。

皮膚に傷や湿疹ができていたり、抵抗力が落ちている人がウイルスに接触すると感染する率は高くなります。また、口の中など角質

層のない粘膜ではウイルスが増殖しやすく、皮膚が健康な場合でも感染しやすいので注意が必要です。

日常生活の中では、次のようなルートで接触感染します。

●患部を直接手で触ることによつて。

●発症している人が使った、ウイルスがついたスプーンやカップ、タオルなどから。

●ほおづりやキスによって直接患部が触れて。

ただし、感染するのは症状が出ているときだけです。ウイルスが潜伏しているときに感染者の皮膚に触れても感染することはありません。

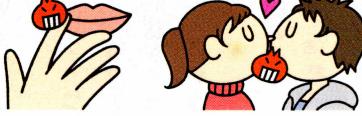
幼少期に感染しているとウイルスに対する抗体ができるため、大人になってからの再発は軽症で済むケースがほとんど。一方、大人になってからの初感染は、重症化しやすい傾向があります。

こんなルートで感染が起こる

- ▼発症した人が使ったウイルスのついたカップやタオル、スプーンなどから
- ▼発症した人が触れたドアノブなどから



- ▼幼少期の家族間感染により
- ▼患部を手で触ることで



Q2 口唇ヘルペスの再発頻度は?

A 平均して年に1~2回 程度の頻度で再発

ヘルペスの症状が治まつても、ヘルペスウイルスが消滅したわけではありません。本来、人の体にはウイルスに対する免疫力が備わっているため、通常はウイルスの再活性化は抑えられています。ですが、抵抗力が落ちたときなど、何らかの刺激が加わることで神経節に潜伏しているウイルスが再活性化され、症状となつて現れます。

かぜで熱が出た後にできる、「ピリピリとした水ぶくれ(通称「かぜの華」)」もその一つ。そのほか、再発を引き起こします。

再発してもやがて自然に治ります。しかし、症状が悪化してウイルスが極端に増殖すると再発頻度が高くなり、症状も重くなります。また、再発を頻繁に繰り返すと水ぶくれの部分がただれてしまうことがあります。そこで、早めにケアを行うことが大切です。

口唇ヘルペス発症率

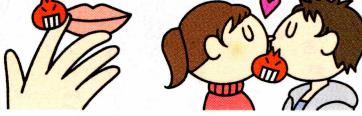


こんなルートで感染が起こる

- ▼発症した人が使ったウイルスのついたカップやタオル、スプーンなどから
- ▼発症した人が触れたドアノブなどから



- ▼幼少期の家族間感染により
- ▼患部を手で触ることで



口唇ヘルペスの再発頻度



再発しやすくなるとき

- ▼かぜをひいて熱が出たとき
- ▼ストレスや過労、時差により
- ▼強い紫外線を浴びたとき
- ▼月經前



再発を予防するには?

口唇ヘルペスは免疫力が落ちているときに再発します。再発を防ぐには、健康的な生活を送り、免疫力を高めることが大切です。

免疫力を高める生活習慣

- ◎栄養バランスのとれた食事
- ◎ストレス、過労を避ける
- ◎かぜをひかないよう注意
- ◎強い紫外線を避ける
- ◎強制的リラックス

再発してもやがて自然に治ります。しかし、症状が悪化してウイルスが極端に増殖すると再発頻度が高くなり、症状も重くなります。また、再発を頻繁に繰り返すと水ぶくれの部分がただれてしまうことがあります。そこで、早めにケアを行うことが大切です。

抗ウイルス薬の種類

	のみ薬 塗り薬 点滴
アシクロビル	ヘルペスウイルスのDNAに作用して、増殖を阻害する。安全性が高く副作用は比較的少ない。
バルンクロビル	のみ薬 アシクロビルの吸収率を高めたもので、体内でアシクロビルに変換されて効果を発揮する。1日2~3回、5日間服用。
ビダラビン	塗り薬 点滴 ヘルペスウイルスの増殖を抑える。発症初期に使用することで症状の悪化を防ぎ、治癒を早める。早期に使用するほど効果が出る。



Q4 口唇ヘルペスの市販薬について教えて

過去に口唇ヘルペスと診断されたことがあり、再発の兆しが現れているときに早期治療に役立ち、回復も早まるので利用する

口唇ヘルペスは、一度症状が治まつてもウイルスは消滅せず神経節に潜伏するため、再発を繰り返します。市販の塗り薬はこの再発時に限定して使用が認められています。

*スイッチOTC薬とはこれまで医療用医薬品に限って使用されていた有効成分を、一般用医薬品(薬局・薬店等で購入できる医薬品)に転用(スイッチ)した医薬品のこと。

A 治療の基本は抗ウイルス薬による薬物療法

ヘルペスウイルスを根本から退治することはできません。しかし、活発なウイルスの増殖を制御し、症状の悪化を抑えることはできます。適切な処置をするのが早ければ早いほど、症状はその分軽く済み、回復も早まります。口唇ヘルペスが疑われる場合や兆しが現れたらすぐに皮膚科や耳鼻咽喉科などを受診しましょう。

最も効果的な治療法は、ウイルスが増えるのを抑える薬(抗ウイルス薬)を使った薬物療法です。抗ウイルス薬には塗り薬とのみ薬、点滴の3種類があり、症状

の程度等によって使い分けられています。

- **塗り薬・軟膏またはクリーム** ……再発頻度が少なく、軽症の場合に処方される。症状がそれ以上広がらないようにする効果がある。
- **のみ薬(錠剤または顆粒)** ……皮膚の症状だけでなく、神経節のウイルスの増殖を抑える効果がある。
- **点滴** ……初感染で重症化している場合や免疫不全の基礎疾患がある場合、アトピー性皮膚炎の人などには点滴を行うこともある。そのほか、症状によっては抗生素や鎮痛剤、ビタミン剤を処方する場合もあります。



A 第1類医薬品の市販薬が再発時に使用可能

口唇ヘルペスの再発治療薬(塗り薬)が第1類医薬品として市販されています。病院でも処方されている抗ウイルス薬、アシクロビルを配合した*スイッチOTC薬です。

また、症状が起こっている範囲が広い場合や、市販薬を5日間使つても症状が改善されない場合は使用を中止し、すぐに病院を受診してください。

Q3 病院での治療法は?

Q3

病院での治療法は?

ヘルペスウイルスを根本から

退治することはできません。し

かし、活発なウイルスの増殖を

制御し、症状の悪化を抑えるこ

とはできます。適切な処置をす

るのが早ければ早いほど、症状

はその分軽く済み、回復も早ま

ります。口唇ヘルペスが疑われる

場合や兆しが現れたらすぐに

皮膚科や耳鼻咽喉科などを受

診しましょう。

最も効果的な治療法は、ウイ

ルスが増えるのを抑える薬(抗

ウイルス薬)を使った薬物療法で

み薬、点滴の3種類があり、症状

発症時に患部の悪化を防ぐには?

症状の悪化を防ぐためには、まず患部を清潔に保つことが大切。症状が出ているときは強い紫外線を避け、十分な休養を。炎症を悪化させるアルコールは控えましょう。また、早めに抗ウイルス薬を使用することは悪化を防ぐだけでなく、回復を早めることにもつながります。



▲マスクの着用は、紫外線から患部を守るだけでなく、他人への感染を防ぐ。

●市販のアシクロビル軟膏の使い方

- 口唇ヘルペスの再発時に使用。
※過去に病院で口唇ヘルペスと診断されたことがある人に限る。
- 患部に適量を1日3~5回塗布する。
※唇やその周囲にピリピリ、チクチクなどの再発の兆しが現れた段階で使用。
- 食事の後や就寝前などを使用の目安に。

使用上の注意

使用してはいけない場合、使用してはいけない部位

- 初めて発症したとき、患部が広範囲にわたっているときは症状が重症化しやすいため、使用せずに病院で治療する。
- 6歳未満の乳幼児は初感染の可能性が高いため、使用せずに必ず受診する。
- アシクロビルやバラシクロビルでアレルギー反応を起こしたことのある人は使用しない。
- 口唇ヘルペスは唇やその周囲に症状が現れるため、それ以外の部位には使用しない。
- ほかの部位に症状が現れた場合は、ほかの病気であるため、受診すること。

以下の人には、使用前に医師または薬剤師に相談すること

- 医師の治療を受けている人。
- 妊婦または妊娠していると思われる人。
- 授乳中の人は。



- 本人または家族がアレルギー体质の人。
- 薬により、アレルギー症状を起こしたことがある人。
- 湿疹やただれがひどい人、アトピー性皮膚炎の人。



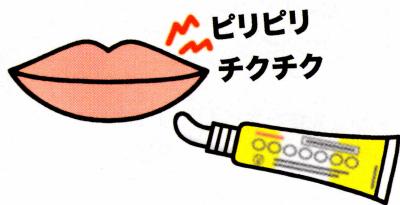
以下の場合は、すぐに使用を中止し、医師または薬剤師に相談を

- 使用後、発疹や腫れ、かゆみ、かぶれ、乾燥、じんましんなどの症状が現れた場合。
- 5日間使用しても症状が改善されない場合。

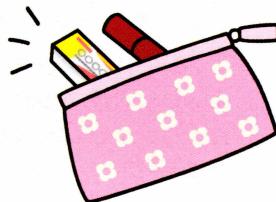
●早期の使用が効果的

発症前のサイン = 使用開始のタイミング

▼皮膚の違和感・かゆみ・ほてりなどが現れたら塗布開始



▼常備しておくと、早期の塗布が可能



●1日3~5回、患部に適量を塗布



Q6 薬局・薬店で購入するときの注意点は?

口唇ヘルペスは、使い方や副作用・のみ合わせなどで注意を要する製品。そのため、購入前に薬剤師から使い方や副作用など、服用に関する説明を受けた上で購入します。この過程は、より安全に適切な使用を促すためのもの。この機会に、分からぬこと、知りたいことがあれば、薬についてだけでなく、日常のケア方法なども含めて積極的に相談しましょう。セルフケアをサポートしてくれる有益な情報が得られるはずです。

A 薬剤師と相談の上、購入を



Q5 市販薬の効果的な使用法は?

A できるだけ早期の使用が効果的

唇やその周囲にピリピリ、チクチクなどの再発の兆しが現れたらすぐに塗布する大きなポイントです。過去に病院で口唇ヘルペスと診断され、治療をしたことがある人は、あらかじめ常備しておくとよいでしょう。ただし、常備する際は家族が誤つて使用することがないよう注意してください。

塗る頻度は、適量を1日3~5回程度。食事などで薬剤が取れてしまわないよう、毎食後、就寝前などに使用しましょう。塗布期間は10日間程度が目安ですが乾燥したら、使用を止めても問題ありません。正しく使用すると同時に、十分な休養とバランスのよい食事を摂るなどの日常生活のケアを行っていきましょう。