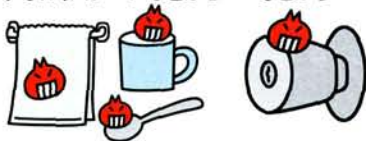


【口唇ヘルペス発症率】



【こんなルートで感染が起る】

- ▼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



- ▼患部を手で触れることで



- ▼キスにより患部が触れたり、唾液から



Q1 口唇ヘルペスって何?

A ヘルペスウイルスによる感染症

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、二度感染すると症状がなくなつた後もウイルスが神経節の中にじつと潜み、免疫力が弱まったときに再発が起ります。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つて、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、抵抗力が落ちていたりす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。

- 患部を直接手で触れることによつて。
- 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。
- ほおずりやキスによつ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。

Q2 口唇ヘルペスの再発頻度は?

ヘルペスの症状が治まっても、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1つ。そのほか、再発を引き起こしや

A 平均して年に1.5~2回程度の頻度で再発

【口唇ヘルペスの再発頻度】



【再発しやすくなる時】

- ▼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
- ▼月経前



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
- リラックス

すいのは、次のような場合です。

- 疲労や強いストレスがあるとき。
- 強い紫外線を浴びたとき。
- 月経前後や排卵後。
- 体が弱っているとき。
- 薬剤(抗がん剤、副腎皮質ホルモン剤、免疫抑制剤など)を服用したとき。

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痕が残ってしまうことがあるので、早めにケアを行うことが大切です。