

正しく予防

早く治療

再発させない“ヘルペス”

単純ヘルペスとは、単純ヘルペスウイルスが皮膚や粘膜に感染し、痛みを伴う小さな水泡ができる病気。

薬でウイルスの増殖を抑える

単純ヘルペスウイルスは、一度感染すると、体内から完全に取り除くことはできません。抗ヘルペスウイルスの飲み薬を服用します。症状が軽い時は、塗り薬で対応できることもあります。ヘルペスの症状が出現した場合は、**皮膚科を受診**しましょう。

単純ヘルペスの再発を繰り返す患者さんの多くは、症状が現れる前にピリピリ・ムズムズする感覚など、再発の兆候を自覚します。

このため、最近ではあらかじめ薬の処方を受ける治療が行われるようになってきました。兆候が現れたタイミングですぐに薬をのむことで、症状が現れるのを抑えます。

希望する人はかかりつけ医に尋ねてみましょう。

再発させない“ヘルペス”

再発のきっかけを知っておこう

免疫の働きが低下するきっかけとして、3つが挙げられる。

①

発熱



すでに免疫の働きが低下している状態。ウイルスが活性化して再発する。日頃から体調管理に努めよう。

②

紫外線



過度に紫外線を浴びると、皮膚がダメージを受け、免疫の働きが低下する。長時間屋外で過ごすときは、紫外線対策をしっかりと行う。

③

疲労やストレス



身体的・精神的負担は、免疫の働きを低下させる。適度に休養できるよう、生活を見直す。

体調を整えることが再発予防につながる

すべての原因をさけることは難しいものです。再発を繰り返す人は、どんなときに再発しやすいかを知っておき、そのような状況をつくらないように生活を整えることが大切です。