

<原文>

About Shingles (Herpes Zoster)

Key points

- About 1 in every 3 people in the United States will have **shingles** (or **herpes zoster**) in their lifetime.
- Shingles can sometimes lead to serious **complications** like long-term **nerve pain** and vision loss.
- The best way to protect yourself from shingles is **vaccination**.

What it is

Shingles is a **painful rash illness**. People get shingles when the **varicella-zoster virus (VZV)**, which causes **chickenpox**, **reactivates** in their bodies after they have already had chickenpox.

An estimated 1 million people get shingles each year in this country. Most people who develop shingles only have it one time during their life. However, you can have shingles more than once.

Signs and symptoms

People with shingles most commonly have a rash around the left or right side of the body. The rash is usually **painful**, **itchy**, or **tingly**.

Shingles can lead to serious complications. The most common shingles complication is long-term nerve pain called **postherpetic neuralgia**, or **PHN**.

Who is at risk

You are at risk for shingles if:

- You have had chickenpox.

More than 99% of Americans born before 1980 had chickenpox, even if they don't remember it. Children can have shingles, but it is not common.

Your risk of shingles and serious complications increases:

- As you get older.
- If you have medical conditions that keep your **immune systems** from working properly such as certain **cancers** like leukemia and lymphoma, and HIV infection.
- If you take drugs that keep your immune system from working properly, like **steroids** and drugs given after an **organ transplant**.

Causes and spread

If you are near someone with shingles:

- You cannot get shingles from someone who has shingles.
- You can get chickenpox from someone who has shingles if you never had chickenpox or never got chickenpox **vaccine**. You could then develop shingles later in life.

Shingles is caused by varicella-zoster virus (VZV), the same virus that causes chickenpox. Once a person has chickenpox, the virus stays in their body. The virus can reactivate later in life and cause shingles.

People who never had chickenpox or didn't get chickenpox vaccine can get infected with VZV from someone who has shingles. These people can get the virus through:

- Direct contact with the fluid from shingles rash **blisters**.
- **Breathing** in virus particles that come from the blisters.

People with chickenpox are more likely to spread VZV than people with shingles.

Prevention

Protect yourself with the vaccine. CDC recommends 2 doses of **recombinant zoster vaccine (RZV, Shingrix)** to prevent shingles and related complications in adults 50 years and older. Shingrix is also recommended for adults 19 years and older who have weakened immune systems because of **disease or therapy**.

If you have shingles, protect others

Covering the shingles rash can lower the risk of spreading the shingles virus to others. People with shingles cannot spread the virus before the blisters appear or after the rash **scabs** over.

To prevent spreading the virus to others:

- Cover the rash
- Avoid touching or **scratching** the rash
- Wash your hands often for at least 20 seconds
- Avoid contact with the following people until your rash scabs over
 - Pregnant people who never had chickenpox or chickenpox vaccine
 - **Premature or low birth weight infants**
 - People with weakened immune systems

Treatment and recovery

Several **antiviral medicines** are available to treat shingles:

- Acyclovir
- Valacyclovir
- Famciclovir

These medicines shorten the length and severity of the illness. They work best when you take them as soon as the rash appears. If you think you have shingles, contact your doctor as soon as possible to talk about **treatment**.

Pain relief medicine may help with the pain caused by shingles. This can be over the counter or a prescription from your doctor. **Wet compresses, calamine lotion, and warm oatmeal baths** may help relieve **itching**.

<日本語訳>

たいじょうほうしん 帯状疱疹について

重要ポイント

- ・米国では約3人に1人が一生のうちに帯状疱疹に罹ると言われています。
- ・帯状疱疹は時に、長期にわたる神経痛や視力低下などの重篤な合併症を引き起こすことがあります。
- ・帯状疱疹から身を守る最善の方法は、ワクチン接種です。

帯状疱疹とは

帯状疱疹は痛みを伴う発疹の病気です。水疱瘡の原因となる水痘帶状疱疹ウイルス(VZV)が、水疱瘡にかかった後に体内で再活性化することで発症します。

この国では毎年推定100万人が帯状疱疹に罹患している。帯状疱疹を発症する人のほとんどは、生涯に一度しか発症しません。しかし、複数回帯状疱疹にかかることがあります。

徴候と症状

帯状疱疹にかかると、体の左側または右側に発疹が出るのが一般的です。発疹は通常、痛み、かゆみ、ヒリヒリとした痛みを伴います。

帯状疱疹は重篤な合併症を引き起こす可能性があります。最も一般的な帯状疱疹の合併症は、帯状疱疹後神経痛(PHN)と呼ばれる長期の神経痛です。

リスクのある人

以下の人は帯状疱疹のリスクがあります：

- ・水痘にかかったことがある。

1980年以前に生まれたアメリカ人の99%以上が、覚えていなくても水疱瘡にかかっています。子どもも帯状疱疹にかかることがあります、一般的ではありません。

帯状疱疹と重篤な合併症のリスクが増加するのは：

- ・年をとるにつれて。

- ・白血病やリンパ腫などの特定のがんやHIV感染症など、免疫系が正常に働くなくなる病気がある場合。
- ・ステロイドや臓器移植後に投与される薬剤など、免疫系を正常に働くさせる薬剤を服用している場合。

原因と広がり

帯状疱疹の人が近くにいる場合：

- ・帯状疱疹にかかっている人から帯状疱疹にかかることはありません。
- ・水痘にかかったことがない、または水痘ワクチンを接種したことがない場合は、帯状疱疹の人から水痘をうつされる可能性があります。その後、帯状疱疹を発症する可能性があります。

帯状疱疹は、水痘の原因と同じウイルスである水痘帯状疱疹ウイルス（VZV）によって引き起こされます。一度水痘にかかると、ウイルスは体内に留まります。ウイルスが後年再活性化し、帯状疱疹を引き起こすことがあります。

水痘にかかったことがない人や水痘ワクチンを接種していない人は、帯状疱疹の人からVZVに感染する可能性があります。このような人は、以下の方法でウイルスに感染します：

- ・帯状疱疹の水疱から出る液体に直接触れる。
- ・水疱から出るウイルス粒子を吸い込む。

水痘患者は帯状疱疹患者よりもVZVを伝播しやすい。

予防

ワクチンで身を守る。CDCは、50歳以上の成人の帯状疱疹および関連合併症を予防するために、遺伝子組換え帯状疱疹ワクチン（RZV、Shingrix）を2回接種することを推奨しています。また、病気や治療により免疫力が低下している19歳以上の成人にもシングリックスが推奨されています。

帯状疱疹にかかったら、他の人を守る

帯状疱疹の発疹を覆うことで、帯状疱疹ウイルスが他の人に広がるリスクを下げるることができます。帯状疱疹の人は、水疱が現れる前や発疹がかさぶたになった後は、ウイルスを広げることはできません。

他人へのウイルス感染を防ぐには

- 発疹を覆う
- 発疹に触れたり、ひつかいたりしないようにする。
- 少なくとも20秒間、頻繁に手を洗う。
- 発疹がかさぶたになるまで、次のような人との接触を避ける。
 - 水痘または水痘ワクチンを接種したことのない妊娠中の
 - 未熟児または低出生体重児
 - 免疫力が低下している人

治療と回復

帯状疱疹の治療には、いくつかの抗ウイルス薬があります：

- アシクロビル
- バラシクロビル
- ファムシクロビル

これらの薬は、病気の期間と重症度を短くする。発疹が現れたらすぐに飲むのが最も効果的である。帯状疱疹にかかったと思ったら、できるだけ早く医師に連絡し、治療について相談しましょう。

帯状疱疹による痛みには、鎮痛薬が有効です。これは市販のものでも、医師の処方でもかまいません。湿布、カラミンローション、オートミール温浴は、かゆみを和らげるのに役立つかかもしれません。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
shingles	ʃɪŋglz	シ'ンゴウズ	
herpes zoster	hé:pɪz zástə	ハ'アーピーズ ザ'スタア	帯状疱疹
complication	kàmplékéiʃən	カンプラケ'イシャン	合併症
nerve pain (neuralgia)	nér:v péin (n(j)ʊrældʒə)	ナ'アーヴ ペ'イン (ニュラ'ウヂア)	神経痛
vaccination	væk'sənēiʃən	ヴァクサネ'イシャン	接種
painful	péinf(ə)l	ペ'インフル	痛い
rash	ræʃ	ラ'シュ	はっしん 発疹
illness	ílnəs	イ'ウナス	
disease	dízí:z	ディズイ'ーズ	病気
varicella-zoster virus (VZV)	værəsélə zástə vái(ə)rəs	ヴァラセ'ラ ザ'スタア ヴ ア'イラス	水痘帯状疱疹ウイルス
chickenpox	tʃík(ə)nپaks	チ'カンパクス	水庖瘡
reactivate	rì:ækta'veit	リーア'クタヴェイトウ	ぶり返させる
itchy	ítjí	イ'チ	かゆい
tingly	tíngli	ティ'ングリ	ひりひりする
postherpetic neuralgia (PHN)	pòusthə(:)péтиk n(j)ʊrældʒə	ポウストウハアペ'ティク ニュラ'ウヂア	帯状疱疹後神経痛
immune system	ímjú:n sístəm	イミュ'ーン スイ'スタム	免疫系
cancer	kánsə:	キャ'ンサア	癌
leukemia	lu:kí:míə	ルーキ'ーミア	白血病
lymphoma	límfovma	リンフォ'ウマ	リンパ腫
HIV (human immunodeficiency virus)	hjú:mén ímjúnuoudifíjənsi vái(ə)rəs	ヒュ'ーマン イミュノウ ディフィ'シャンスイ ヴ ア'イラス	ヒト免疫不全ウイルス
infection	ínfékʃən	インフェ'クション	感染症
steroid	stérɔid	ス'テロイドウ	ステロイド
organ transplant	óægən trænsplænt	オ'オガン トウ'ランスブ ラントウ	臓器移植
vaccine	væk'si:n	ヴァクスイ'ーン	ワクチン
blister	blístə	ブ'リストア	水ぶくれ
breathe	brí:ð	ブ'リーズ	呼吸する

英語	発音記号	カタカナ	日本語
recombinant zoster vaccine (RZV, Shingrix)	rɪ:kámbənənt zástər væksí:n	リーカ'ンバナントウ ザ'スター ヴァクスイ'ーン	遺伝子組み換え帯状疱疹ワクチン
therapy	θéérəpi	セ'ラピ	療法
scab	skæb	ス'キャブ	かさぶた 瘡蓋をつくる
scratch	skrætʃ	ス'クラチ	引っ搔く
premature	pri:má:t(j)úə	プリーマチュ'アア	早産の
low birth weight infant	lóu bá:ə wéit ínfənt	ロ'ウ バ'ース ウェ'イト ウ インファントウ	低出生体重児
antiviral medicine	æntíváɪ(ə)rəl médəsn	アンティヴァ'イラウ メ'ダン	抗ウイルス薬
treatment	trí:tmənt	トウ'リートウマントウ	治療
wet compress	wét kámpres	ウェ'トウ カ'ンプレス	しつぶ 湿布
calamine lotion	káélémáin lóuʃən	カ'ラマイン ロ'ウシャン	カラミンローション
warm oatmeal bath	wáəm óutmì:l báə	ウォ'ーム オ'ウト ウミー ウ バス	オートミール温浴
itch	ítʃ	イ'チュ	痒みを感じさせる (動)