詳しくは
動画をご覧ください

https://x.gd/jUBjY

Q6 帯状疱疹は他者に感染しますか？デイサービスやショートステイは休ませた方がいい？

- **帯状疱疹が周囲の人に帯状疱疹としてうつることはありません**
- 免疫を持っていない人は感染して水ぼうそうを発症する可能性がありますが、日本の成人の90%以上は免疫を持っているので、過度に心配する必要はありません

皮疹を服や包帯等で覆うか、かさぶたになれば感染性は低くなるので、デイサービスを利用できる可能性は高まると考えられます

お風呂は自宅であれば問題ありませんが、使用したタオルは家族と共有しないようにしましょう。また集団生活の場でのお風呂は皮疹がかさぶたになるまで控えた方がよいでしょう

判断に迷う場合は、治療している医師に相談してください



Q7 帯状疱疹を発症しやすい人に特徴はありますか？

- 50歳以上のすべての人が帯状疱疹になりやすいです
- 免疫機能を低下させる病気や治療をしている人は帯状疱疹の発症・重症化リスクが高いです

要支援・要介護高齢者の多くが帯状疱疹を発症しやすいと考えて対応しましょう

帯状疱疹になりやすい人の特徴

加齢	50歳以上全ての人
免疫機能を低下させる生活	過労、ストレス過多、睡眠不足
免疫機能を低下させる病気	糖尿病、膠原病、リウマチ、悪性腫瘍、HIV感染症
免疫機能を低下させる治療	ステロイド、化学療法

（新村 眞人 他:帯状疱疹・水痘 -予防時代の診療戦略，86，メディカルトリビューン，2016を参考に作成）

Q8 帯状疱疹は再発しますか？

- 帯状疱疹は再発する可能性のある病気です
- 免疫機能が正常な人が帯状疱疹を再発する割合は数%です
- 女性や50歳以上の方に再発が多いと言われています
- 以前、帯状疱疹にかかったことのある方も、そうでない人と同じように帯状疱疹ワクチンを接種することができます

BIKEN 一般財団法人 阪大微生物病研究会
介護支援専門員サイト ケアマネジメントオンライン® CARE MANAGEMENT ON-LINE
2026年11月作成

学習用動画のご案内

帯状疱疹から利用者・家族を守る

～ケアマネジャーのための早期発見・予防・ケアのポイント～



ケアマネジャーさんから寄せられた
帯状疱疹のつらさを訴えるエピソードや予防・ケアに関する質問を
取り上げてお答えしています。
ぜひ動画をご覧ください！

視聴はこちらから
（約17分）
https://x.gd/jUBjY

※スマートフォンで二次元コードを読み取るか、ブラウザにURLを入力すると動画を視聴できます

監修 佐々木 淳先生（医療法人社団 悠翔会理事長）

＼ ケアマネジャーさんから寄せられた ／
帯状疱疹の予防やケアに関する質問

帯状疱疹の予防
- Q1 帯状疱疹を予防する方法
- Q2 帯状疱疹ワクチンの種類
- Q3 接種のタイミング（定期接種の対象）
- Q4 他のワクチンとの接種間隔

もし帯状疱疹になったら
- Q5 受診すべき症状や診療科
- Q6 他者への感染可能性、介護サービスの調整
- Q7 発症しやすい人の特徴
- Q8 帯状疱疹の再発

▶これらの質問に対して、動画内でも詳細に回答しています。



帯状疱疹のつらい症状がどうして起こるのか、動画内で解説しています

※エピソードは一例であり、帯状疱疹を発症したすべての方がこのような症状を呈するわけではありません

帯状疱疹の予防・ケアに関するQ&Aポイントまとめ

詳しくは
動画をご覧ください
https://x.gd/jUBjY

Q1 帯状疱疹を予防する方法にはどういったものがありますか?

- 免疫力が低下すると、体内に潜んでいた水痘帯状疱疹ウイルスが再活性化し、帯状疱疹を引き起こします
- 免疫機能を低下させない生活(休憩、食事、睡眠、運動など)を心がけましょう
- 帯状疱疹ワクチンを接種して予防することも重要です

帯状疱疹になるしくみ

体内に潜んだ水痘帯状疱疹ウイルス(Varicella-Zoster virus:VZV)の再活性化が原因

① 水ぼうそう(水痘)



初めて感染した時は水ぼうそうとして発症します

② 潜伏感染



治った後もウイルスは長い間体内に潜んでおり、普段は免疫力によって活動が抑えられています

③ 免疫力低下



加齢やストレスなどで**免疫力が低下**するとウイルスが暴れ出します

④ 帯状疱疹



ウイルスは神経に沿って移動、皮膚に到達し、**帯状疱疹を発症**します

Q2 帯状疱疹ワクチンにはどんな種類がありますか?

- 帯状疱疹ワクチンには「生ワクチン」と「不活化ワクチン(組換えワクチン)」の2種類があり、接種回数や費用、効果、持続期間、副反応などが異なります
  - ▸ 詳しくは医師に相談
- 定期接種として受ける場合は、どちらのワクチンも自治体から費用の一部について助成を受けられます
  - ▸ 詳しくはお住いの自治体に問い合わせ

生ワクチン 1回 皮下に接種

or

不活化(組換え)ワクチン 2回 筋肉内に接種

Q3 いつ帯状疱疹ワクチンを接種すればいいですか?

定期接種の場合

その年度内に
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方は、その年度内に定期接種を受けられます 注1,2)

定期接種は生涯で1回きりの機会です

任意接種の場合

50歳以上になる方は
任意接種(希望者が自己負担で受けること※)ができます 注3)

※一部の自治体では費用助成を受けられます

注1) 60~64歳でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方も対象です。
注2) 70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の方が定期接種の対象となるのは2029年度までです。
注3) 不活化ワクチンのみ、帯状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の者(疾病又は治療により免疫不全である者、免疫機能が低下した者又は免疫機能が低下する可能性がある者)および医師が本剤の接種を必要と認めた者は接種可能です。

Q4 帯状疱疹ワクチンの他にもワクチンを接種予定ですが、何日空ければよいですか?

- どちらの帯状疱疹ワクチンを選択しても、もう一方が不活化ワクチン(インフルエンザ・コロナ・肺炎球菌ワクチン等)であれば、接種間隔に制限はありません
- 帯状疱疹の生ワクチンを選択し、もう一方も生ワクチンの注射である場合にのみ、27日以上の間隔を空ける必要があります。

定期接種(費用助成あり)は、対象年齢や実施期間が限定されています
今年度に対象となる利用者さんには
「生涯で一度のチャンスを逃さないよう、接種を希望される場合は早めに医師に相談する」
ようお伝えください



帯状疱疹ワクチンには2種類あります。どちらがいいか迷う場合は、医師に相談しながら、各人に合ったものを選びましょう

Q5 受診すべき症状やタイミング、診療科を教えてください

- 帯状疱疹では通常、皮疹が出る前にピリピリ・チクチクする痒みや痛みが出現します
- その後、体の片側に下図のような特徴的な皮疹や水ぶくれが出ます
- 下図のような皮膚症状がある場合は、できるだけ早く皮膚科を受診してください

帯状疱疹の特徴的な皮疹



写真提供:奈良県立医科大学　浅田秀夫先生

- 皮膚症状がなくても、原因のはっきりしない痛みや違和感などがある場合は、かかりつけ医や内科、ペインクリニックに相談してください
- 抗ウイルス薬は皮疹出現後3日以内に投与されることが望ましいです。より早期に投与を開始することが、帯状疱疹後神経痛(PHN)を予防するためにも重要です