


⑤ステロイドの塗り薬って 使って大丈夫なの？



さっそく塗り薬・保湿剤・
飲み薬を併用して
こぐまさんの治療を始めて
いきましょう。


先生、塗り薬はまず
ステロイド外用薬を
使うんでしょうか？

前のときも
使ったお薬だよね！

そうですね。前回と同じくらいの
ステロイド外用薬をお出しします。


そうですか・・・

・・・



お薬について、なにか
ご心配な点がおありですか？

...はい。
前日も塗ったらたしかに
よくなったんですが、
毎回使って大丈夫なのか
心配です。



ステロイドは怖い薬だと聞かし、
ネットを見ているも
色々書いているので不安で...

では、次はステロイド外用薬
についてお話ししましょうね。

いぬの院長のひそかな悩み

おやぐまさんのように、ステロイド外用薬に対して不安や抵抗感をもっている患者さんは多いんだよな...

事実と異なるイメージが定着していることもあるし、正しく知ってもらいたいことがたくさんあるけれど、一人一人に説明できる時間も限りがあるしなあ...



いぬの院長は、患者さんから質問を募集することにしました。
特に多くの方が「知りたい」と思っている質問を取り上げて回答するようです。

いぬの院長が
お答えします！

ステロイド外用薬のよくあるQ&A



Q1.

「ステロイドを塗るとかえって悪くなる」
と聞きますが？



A：添加物や配合薬の成分でかぶれることがまれにありますが、それ以外でステロイド外用薬が直接「しっしん」を悪化させることはありません。
圧倒的に多いのが、少し塗ると目に見える赤みやジュクジュクが一旦落ち着くために塗るのをやめてしまい、すぐにぶり返してしまうので、
「ステロイドを塗ったらかえって悪くなった」と誤解されてしまうケースです。

赤みがひいて、よくなったように見えても、
実は皮膚には目には見えない「しっしん」がまだくすぶっているのです。
この「くすぶっているしっしん」があると、またぶり返してしまいます。



ぶつぶつした部分が残っていないか、手でさわって確認しましょう！

Q2.
ステロイドを塗ると皮膚が黒くなりませんか？



A：確かに「しっしん」がおさまったあとに、一時的に皮膚が黒ずみますが、
これはステロイドの副作用ではなく、「炎症後色素沈着」です。
(ステロイド外用薬を使わなかった場合でも起こる反応です。)
「しっしん」の勢いが強く、長引くほど、炎症後色素沈着も強くなりやすいです。

炎症後色素沈着とは？

「しっしん」などの炎症が落ち着いた後は、受けたダメージの修復作業に入り、
皮膚の防御力を高めるために色素をたくさん作ります。

炎症が強い状態を脱したからこそ、次のプロセスとして起こる反応ともいえます。



色素沈着予防のためにも「しっしん」が長引く前に早めに治療しましょう！

Q3.
ステロイドって「強い薬」ですか？



A : 「強い」という意味が「しっしん」(炎症)を抑える強さ、という意味ならば確かにそう言えるでしょう。ただし、お薬の役割はそれぞれ違うので、その役割どうしを比べて「強い・弱い」と決めることはできません。

実際には、

ステロイド外用薬の中で、炎症を抑える効果に5段階のランクがあります。

皮膚は部位ごとに厚みや外用薬の吸収しやすさが違うので、

症状の程度や部位に応じて「**強すぎず、弱すぎない**」ちょうどいいランクを考えてお薬をお出ししています。



誤って「過剰なランク・過剰な期間」で使わないように気を付けましょう！

Q4.
「ステロイドは副作用が怖い薬」
だと聞きますが？



A : ムーンフェイスや免疫抑制などはステロイドの飲み薬の副作用です。

ステロイド外用薬では、おもに外用した部位の皮膚の副作用に注意が必要です。

以下のようなものが代表的です。

- ①皮膚が薄くなる
- ②ニキビができる
- ③多毛になる
- ④皮膚の赤みが増す（毛細血管拡張）
- ⑤副腎抑制（強いランクの塗り薬を大量に使い続けた場合）



“副作用を予防しながら、くすぶっている「しっしん」をしっかり抑える”
という次のステップの治療に進みます。

いぬの院長が
おすすめする

次のステップの治療＝「プロアクティブ療法」



「一回あたりはある程度の抗炎症効果をもつ外用薬を使うけれど、
外用薬を使う間隔を徐々に伸ばしていくことで副作用の予防をはかる」
⇒ 「プロアクティブ療法」と呼ばれています。

「しっしん」がぶり返さなければ、徐々にステロイドの頻度を減らして
保湿剤をメインとしたスキンケアに移行していきます。



ぶり返したときは
いったん戻ります

Two blue arrows pointing in opposite directions, one above and one below the text "ぶり返したときはいったん戻ります" (When it flares up again, we'll return to the previous stage).




いぬの院長からみなさんへのメッセージ

たいていの方が「しっしん」が悪くなった状態で受診されます。
その状態では、まず“しっかりめのランク・量・塗る期間”が必要です。

ですが、**状態が変わればお薬のランクや使い方は“見直し”**が必要です。
その“見直し”に進む前に通院をやめてしまわれる方も多く、治療のお話が十分にできないまま、症状を繰り返してしまうケースも少なくありません。

「よくなった」ように見えても、治療はまだ折り返し地点なのです。
もういいかな？と思っても、ぜひもう一度見せていただきたいと思います。





なるほど！
「怖い薬」というイメージがあって、
すぐに塗るのをやめていました。
むしろ、もっとしっかり
塗った方がいいくらいなんですね！

がんばるね！

よかったです。
今回はプロアクティブ療法まで
しっかりとやってみましょうね。