

外用薬の 正しい使い方

—ステロイド外用薬と保湿薬—

〈監修〉

九州大学大学院医学研究院 皮膚科学分野 教授 中原 剛士



TEIKOKU



ステロイドとは

「ステロイド」とは、もともと腎臓の上にある「副腎」という器官で作られるホルモン的一种です。これを人工的に合成したのがステロイド薬で、炎症を抑える効果があります。

ステロイド外用薬は、炎症の程度、炎症が起きている部位、患者さんの年齢などを考慮して、適切な強さのものが処方されます。

薬の強さ	強	I 群	ストロングスト
		II 群	ベリーストロング
		III 群	ストロング
		IV 群	ミディアム
	弱	V 群	ウィーク

ステロイド外用薬は、その強さによって I 群～V 群まであり、症状に合わせて使い分けます。

(アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021)
(日本皮膚科学会・日本アレルギー学会)

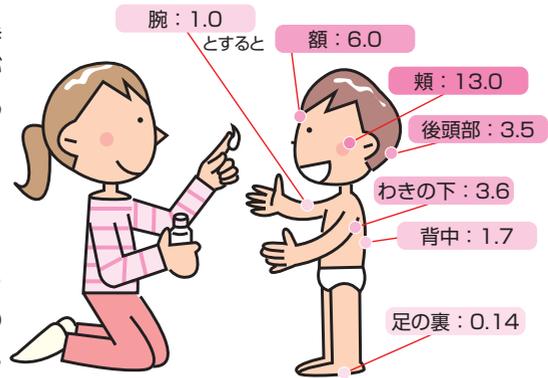
部位別の使い分け (吸収率の差)

使用する部位を考慮するのは、薬の吸収が部位によって大きく異なるためです。顔や首など皮膚が薄いところは吸収率が高く、手や足などの皮膚が厚い部位では低くなります。

また、乳幼児は吸収率が高く、お年寄りも皮膚が薄くなっているため薬がよく吸収されます。そのため、どちらも弱めの薬を使用します。

医師の指示にしたがって正しく使ってください。

ステロイド外用薬の部位別の吸収率



数字は、腕の吸収率を1とした場合の、体の各部位の吸収率を示します。



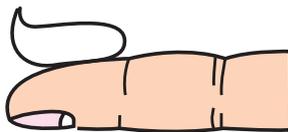
(Feldman RJ et al : J Invest Derm 48 : 181, 1967) より



塗り方の目安①

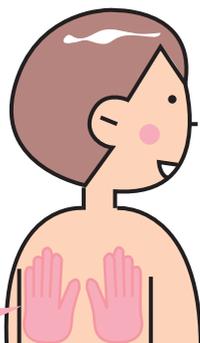
ステロイド外用薬の効果を引き出すためには、必要となる量をきちんと塗る必要があります。薬の量が少なすぎでは十分な効果は期待できません。

0.5gの目安 (1フィンガーチップユニット FTU)



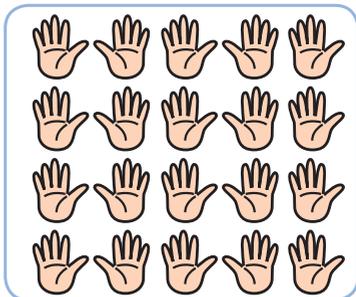
軟膏の場合は、大人の人差し指の先から第一関節までの長さが約0.5gで、大人の手約2枚分の面積を塗ることができます。(ティッシュペーパーが軽く貼りつくくらいのべたべた感に)

参考)
ローションタイプ
のものは、1円玉
程度の大きさで、
大人の手約2枚分
にあたります。



5gの目安

軟膏チューブ1本(5g)
で、大人の手サイズの
面積を20枚分塗るこ
とができます。



塗る範囲が広い場合

たとえば、患部の面積が大人の手10枚分の場合には、あらかじめ5gチューブ半本分のステロイド軟膏を小皿の上に取り出し、それを指でチョンチョンと患部全体に分布できるように置いていき、それから手のひらで塗り伸ばします。

手のひらに残っているステロイド外用薬は、石鹸でよく洗い流してください。





塗り方の目安②

ステロイドは、炎症を鎮める作用があるので、通常3～4日ほどで赤みやかゆみは治まります。

ただし、そこで使用をやめず、皮膚を指でつまんで硬い部位が柔らかくなる、あるいは皮膚がつるつるやすべすべにきれいになるまで10日～14日間くらい続けて使用します。途中で中止したりすると、かえって症状を悪化させてしまうこともあるので注意が必要です。

症状が現われなくなった場合も含めて、主治医の先生によくご相談ください。



指でつまんで柔らかくなる、あるいは、つるつるやすべすべにきれいになるまで

塗り方の参考例

アトピー性皮膚炎などの慢性の炎症が強い皮膚炎で面積がおとなの手4枚分(2FTU)の場合の目安

症 状	皮膚をつまんで硬い部位が柔らかくなる、 あるいは 皮膚がつるつるやすべすべにきれいになるまで	皮膚がきれいな状態を維持する
塗り方	十分な量を毎日塗る	塗る間隔を徐々にあける 2日に1回 → 3日に1回 ※1回に塗る量は減らさない

くすりの
使用量





副作用

ステロイド外用薬の副作用を心配する人が多いようですが、治療に使用する塗り方（正しい使用方法）では、重篤な副作用はまず心配ありません。

ステロイド外用薬により、症状が改善してきたら、強さの弱い薬に替えたり、使用量を減らしたりして、「皮膚が薄くなる」「毛細血管が拡張する」などの副作用が出ないようにしていきます。

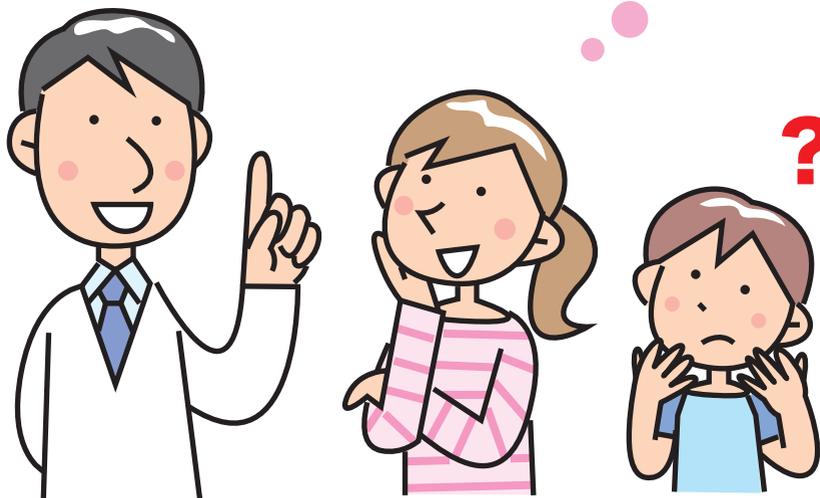
副作用は、薬を塗った部分だけに現れ、程度の軽いものがほとんどです。

ステロイド外用量が少なくなると、副作用は軽快あるいは消失します。

副作用への不安がある方は、医師や薬剤師にご相談ください。

ステロイドの副作用

- 薬を塗った部分に毛が増える
- 皮膚が赤くなる
- 毛細血管が拡張する
- 皮膚がやや薄くなる
- にきびの悪化
- かぶれ など





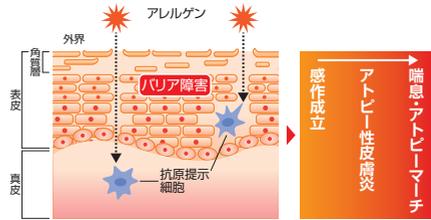
スキンケアとアレルギー

アトピー性皮膚炎や食物アレルギー、喘息、アレルギー性鼻炎などのアレルギー性疾患は、皮膚からアレルギーが侵入することにより感作することがわかってきました。

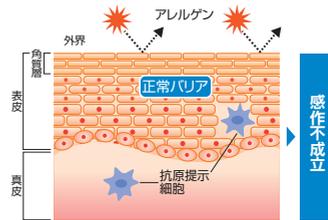
スキンケアにより、皮膚を健康な状態で維持し、皮膚炎などがある場合には早く治すことが、アレルギーの予防として重要です。

乳児期からしっかりしたスキンケアを行うとアトピー性皮膚炎の発症頻度が低下することもわかっています。

皮膚炎などのバリア障害がある場合



健康な皮膚



保湿薬の種類

様々な種類があります。一例を挙げると以下のようなものがあります。

ワセリン	皮膚の表面に膜をつくり、水分が蒸発するのを防ぎます。寒くなると固くなるため、手のひらで温めると塗りやすくなります。ベタつきやすいのが難点です。
ヘパリン類似物質	皮膚の乾燥を改善させる効果があります。ベタツキが少なく塗りやすい長所がありますが、種類によってわずかににおいがあります。
尿素クリーム	皮膚の乾燥や軽い炎症を改善させる効果があります。乾燥の強いところや赤みのある部分に塗ると刺激があります。
セラミド配合保湿薬	セラミド（角質細胞間脂質で、皮膚本来の保湿を担っています）を化学的に配合したものです。（市販薬、化粧品）



塗り方の目安

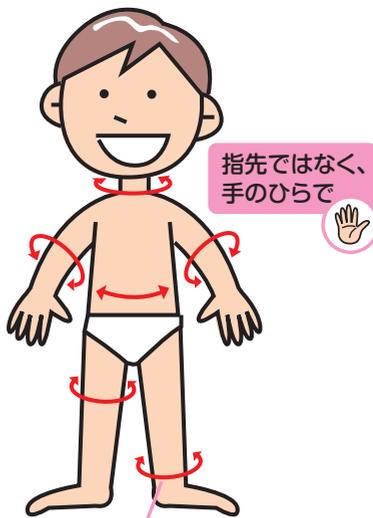
入浴後 5分以内に保湿薬を塗るようにすると効果的です。入浴後は、皮膚が水分を吸収しているので、保湿薬を塗ることで、水分が逃げないように皮膚に“ふた”をすることになるのです。5分を過ぎてしまった場合などには、化粧水を入れた霧吹きで皮膚を湿らせたあとに保湿薬を塗ると効果があります。

保湿薬は、湿疹ができていない部位だけでなく、広い面積に塗るようにします。

指先ではなく、手のひらで、体のしわの方向に塗ると、皮膚にひろがりやすくなります。また、季節に関係なく、年間を通じて続けることも大切です。

ステロイド外用薬を使用している場合は、どちらを先に塗ってもかまいません。

入浴後5分以内に



指先ではなく、手のひらで



体のしわの方向に塗る

剤形(軟膏、クリーム、ローション)の違いは?

疾患の部位、その広さ、疾患の種類や程度などによって、あなたの皮膚に適した塗りやすい剤形を医師が選択して、お薬を出しています。医師の指示に従って、毎日しっかりと塗るようにこころがけましょう。

剤形	特性	使い分け
軟膏	刺激が少ない、べたつきがある	ジクジクした湿疹を含む多くの皮疹に使用できる
クリーム	軟膏に比べて伸びが良い べたつきが少ない	乾燥している患部 べたつきを避けたい時
ローション・スプレー	伸びのよい水溶液、または乳液 ほぼべたつかない	広い患部、時間がないときなどに塗りやすい 暑い時期、汗をかきやすい部位など
泡スプレー	伸びのよい泡状溶液 ほぼべたつかない、液だれをしにくい	高齢者などで皮膚が弱くなっている場合など (擦り込まないでよい)

スキンケアのポイント

皮膚を清潔に保つために、毎日の入浴、シャワーに心がけましょう。爪を短く切り、なるべく搔かないようにしましょう。手袋をはめたり、患部を包帯で保護して、ひっかき傷を作らないようにしましょう。

毎日の入浴

- 汗や汚れは速やかに洗い落としましょう。洗う時は、強くこすらないようにしましょう。
- できれば1日2回のシャワーで、皮膚表面の細菌の繁殖を防ぎましょう。



石けん・シャンプー

- 洗浄力の強い石けん・シャンプーを使用するのは避けましょう。
- よく泡立て、素手でしわを伸ばして丁寧に洗いましょう。
- 十分すすぎましょう。



湯の温度

- 痒みを生じるほどの高い温度の湯は避けましょう。
- 入浴中・後にほてりを感じさせる入浴剤は避けましょう。



● 風呂から上がる前に水をかぶると、体表温度が下がり痒みもおさまることがあります。

入浴後

- 入浴後には、必要に応じて適切な外用薬を塗りましょう。
- 入浴・シャワー後は速やかに保湿薬を塗りましょう。入浴後の乾燥防止に有効です。
- 保湿薬は市販のものでも構いません。使用感のよい保湿薬を選択してください。
- 軽い皮膚炎は保湿薬のみで改善することがあります。



2006年4月6日 第1版第1刷
2019年8月1日 第2版第1刷
2022年2月17日 第3版第1刷
2023年8月22日 第4版第1刷
2024年1月30日 第4版第2刷

監修 中原 剛士
発行 帝國製薬株式会社
〒769-2695 香川県東かがわ市三本松567番地 TEL 0879-25-2221
制作 有限会社光原社