

## ステロイド軟膏を考えてみる！

最近はかなり少なくなりましたが、できたらステロイド軟膏を塗りたくないと言う親御さんがおられます。ステロイド軟膏は抗炎症作用が強く、アトピー性皮膚炎の第一選択薬として今日まで使用されています。しかし、どうして使いたくないのか、**ステロイド軟膏の功罪**を考えてみます。

**ステロイド軟膏を使うメリット**は、湿疹が無くなる、痒みが無くなる、従って良く寝られる、物事に集中できるなどです。**使わなかったデメリット**は、痒い、夜寝られない、イライラする、勉強や仕事に集中できない、目の合併症を起こす、皮膚の感染症になり易いなどです。

**ステロイド軟膏を嫌がる理由その1。「ステロイドを使い続けると皮膚が黒くなる」**これはステロイド軟膏が原因ではなく、繰り返し炎症（湿疹）が続いたせいです。日焼けを繰り返すと、皮膚は発赤から次第に黒くなっていくのと同様です。

**嫌がる理由その2。「ステロイド軟膏を使い続けるとなかなか辞められず、依存してしまう。」**それは適切にステロイド軟膏を使用すれば、徐々に保湿だけで湿疹のコントロールができるようになります。

**その3。「ステロイド軟膏を使い続けると、副腎の抑制が起こり感染症の誘発、胃潰瘍、骨粗鬆症、糖尿病など全身的な副作用が起きる。」**ステロイド軟膏は皮膚からの吸収がないように工夫されており、経口ステロイド薬や注射薬の全身的副作用は一般的な使用では起きません。但し、**ステロイド軟膏は皮膚の委縮、毛細血管の拡張、にきび、**

**局所の多毛、皮膚の感染症がありますので注意が必要です。**

では適切なステロイド軟膏の使用方法とは何でしょうか。現在推奨されているのは「**プロアクティブ療法**」です。にきびの商品ではありません。**湿疹が悪化した時のみ軟膏を使用するリアクティブ療法に対して、症状が出る（再燃する）前に軟膏を使用する方法です。**

「プロアクティブ療法」は、部位により適切な強さのステロイド軟膏を毎日2～3回塗布し、まず湿疹をゼロにします。**1週間では大体の湿疹は消失します。**（2週間で改善されない場合はその軟膏や塗り方が適切ではありません）見かけ上湿疹が改善されたら、週2日から3日に塗布の回数を減らします。保湿は毎日欠かさず続けます。そして徐々に保湿のみの日が増えてきます。

**ここで大事なことは、完全に湿疹が改善されてから塗布の回数を減らしていくことです。早く減らすとすぐ再燃（悪化）します。**

数年経つと軟膏が要らなくなりになりますので根気よく頑張りましょう。（チャイルドヘルス 10月号 2016 参考）（たまなは）

