

ステロイド外用薬を 使用される患者さまへ



監修 常深 祐一郎先生 埼玉医科大学 皮膚科 教授

ステロイド外用薬って どんなおくすり？

- ステロイド外用薬は炎症を抑える効果のあるおくすりです。
- 効果の強さにより5つのランクに分類され、症状に応じて使い分けます。
- ぬる量の制限はなく、さまざまな剤形が揃っているため、部位や症状によって適切な使い分けが可能です。

ステロイド外用薬の強さのランク



参考文献：常深祐一郎. MB Derma 2018; 265: 18-25

ステロイド外用薬の剤形

ステロイド外用薬には、さまざまな剤形が存在します。

剤形	特徴	ベタつき※	刺激※
軟膏	油脂性のワセリンをベースとしたぬり薬です。刺激が少なく、皮膚を保護し、柔らかくする作用があります。	大	小
クリーム	水と油を混ぜて乳化させた基剤をベースとしたぬり薬です。ベタつきが少なく使用感がよいことが特徴です。	中	中
ローション	いくつかの種類に分類され、伸びがよく、テカリが目立ちません。髪が生えている部分にも使用されることが多い剤形です。	小	大

※一般的な傾向を示しており、各々のぬり薬ごとに異なる場合があります

参考文献：常深祐一郎. MB Derma 2018; 265: 18-25

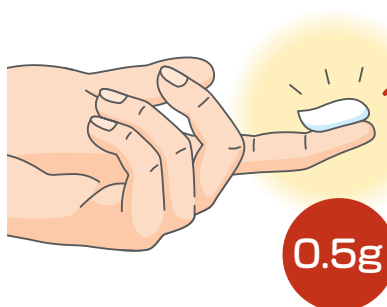


岩城製薬株式会社

ステロイド外用薬の塗り方（軟膏・クリーム）

使用する塗り薬によって適切な塗り方が異なります。塗り方については医師や薬剤師の指示を守ってください。ここではステロイド外用薬の基本的な塗り方を説明します。

ぬる量の目安



人差し指の第1関節までの長さの塗り薬

||

大人の手2枚分の面積にぬる適量

チューブの口径は使用する塗り薬によって
多少異なることがあります

大人の手2枚分の面積にぬるのに適した塗り薬の量は約0.5gです。これは、塗り薬を人差し指の先端から第1関節までチューブから押し出した量に相当します。

チューブの口径によって出る量は多少異なりますが、おおよその目安として便利です。

狭い範囲にぬる場合

指先に塗り薬をたっぷりにとって、テカリが見えるくらいぬることが重要です。すり込まず、患部からはみ出さないようにしましょう。



指先でぬります

広い範囲にぬる場合

塗り薬をたっぷり手にとった後、患部に直接薬をつけて、手のひらで延ばしてください。すり込まず、テカリが見えるくらいぬりましょう。



手のひらで
延ばしていきます

ステロイド外用薬は 適切に使用すれば安全なおくすりです

ステロイド外用薬適正使用のための



Q



**ステロイド外用薬を使用すると
ぬった部分が黒くなる気がします。**

A

炎症の跡が一時的に黒くなることがありますが、ステロイド外用薬によるものではありません。炎症の赤みで隠されて見えなかった色素が、ステロイド外用薬を使用して炎症が治まることで、かえって目立ってくるためです。この色素は時間がたつとだんだん薄くなります。

参考文献：古江増隆. アレルギー 2009; 58: 491-497



Q



**ステロイド外用薬を長期間使用すると、
血管が浮いて皮膚が薄くなるって
本当ですか？**

A

おくすりが吸収されやすい顔面や高齢の方の皮膚に、長期間にわたって効果が強いステロイド外用薬を使用し続けると、血管が浮いてきたり、皮膚が薄くなったりすることもあります（厳密には、効果の強さや部位、年齢によらず、ステロイド外用薬の長期間の使用は副作用の原因となるため注意が必要です）。しかし、症状に合ったステロイド外用薬を適切な期間正しく使用し、強さのランクを徐々に下げたり、ステロイド外用薬以外のおくすりに変更したりすることで、上記のような副作用は起こりにくくなります。副作用予防の観点からも自己判断で使い続けずに、医師から指示された期間やぬり方を守って適切に使用しましょう。

参考文献：常深祐一郎. MB Derma 2018; 265: 18-25
日本皮膚科学会, 日本アレルギー学会, アトピー性皮膚炎診療ガイドライン作成委員会.
日皮会誌 2021; 131: 2691-2777



Q



**ステロイド外用薬の使用をやめると
リバウンドが起きますか？**

A

ステロイド外用薬はアトピー性皮膚炎をはじめとしたさまざまな炎症を抑えますが、まだ炎症が残っているのに使用をやめてしまうと炎症がぶり返すことがあります。

しかし、皮膚の下の炎症まで十分に抑えれば、ステロイド外用薬をやめても急に炎症がぶり返すことはありません。そのため、やめるかどうかは自分で判断せず、医師の指示にしたがってください。

参考文献：日本アレルギー学会. アレルギーポータル(<https://allergyportal.jp/>)



Q



**妊娠中や授乳期に
ステロイド外用薬を使ってもいいですか？**

A

産婦人科医や皮膚科医の指示のもと、症状に合わせて使いましょう。皮膚症状は悪化すると不眠などの原因になることもあるため、ステロイド外用薬を適切に使うことが大切です。心配なことがある場合は担当の医師や薬剤師にご相談ください。

参考文献：日本皮膚科学会, 日本アレルギー学会, アトピー性皮膚炎診療ガイドライン作成委員会.
日皮会誌 2021; 131: 2691-2777

