



川野 信之

（スズラン）鈴蘭。またの名は若葉草（きみかけそう）あるいは谷間の姫百合（ひめゆり）。甘い香りの可愛い花である。

発行 一般社団法人 相模原市医師会

新緑の美しい季節になりましたが、お健やかに過ごしてでしょうか。
さて、今回は皮膚病治療に使用する副腎皮質ステロイド外用剤のお話しです。ステロイドと聞くと色々誤ったイメージをお持ちの方も多そうです。よい機会ですのでしっかり勉強してみましょう。また、後半は健康に役立つ食事のお話しです。何といっても食は健康の源ですね。是非、日々の食生活にお役立てください。

副腎皮質ステロイド外用剤について

はじめに

皮膚病治療において「副腎皮質ステロイド外用剤」（以下ステロイド剤と略します）がしばしば使用されます。例えば湿疹・皮膚炎群、虫刺症、乾癬、痒疹群、円形脱毛症などに効用があります。しかしながら薬の標記には、「外用副腎皮質ホルモン剤」または「外用合成副腎皮質ホルモン剤」と記されています。化学（科学）的に生物が自分のために生体内で製造したものがホルモンといわれ、合成または化学的に製造されたものはホルモン剤とはいえません。薬学・科学に精通していない方が間違えて命名したものが今日までに法律的・行政的に通用しております。

そこで科学者は、正式に「副腎皮質ステロイド剤」と呼んでおり、このようなことから世間で一般的な誤解が始まったと思われる。なお、ドーピングで使われる「アナボリックステロイド」とも異なります。

ステロイド外用剤の使用不安について

某ニュース番組において、ステロイド剤が悪いというような報道をしたことは、国民に悪い印象を与えたと思われる（その後その番組は閉じました）。なお、いわゆる「アトピービジネス」（アトピー性皮膚炎患者を対象とし、医療保険診療外の行為によってアトピー性皮膚炎の治療に関与し、営利を追求する経済活動）からしてもステロイド剤は商売敵なので、徹底的にステロイド剤は悪い薬と世の中に広められたという歴史があります。どちらを信じるかは皆さまにお任せします。

また、ステロイドが入っていない安全な薬といわれて、湿疹・皮膚炎によく効いたが、実は最強ランクのステロイド剤が含有していた事件が少し前に横浜市でありました。

昔「ガマの油」と称した外用薬がありました。筑波山麓の四六のガマ蛙が上質とのことですが、実際は馬油（バーク）すなわち馬の脂肪です。動物性の脂なので天然由来の副腎皮質ホルモンが含まれており、経験的に使われたものです。地方で馬肉を疼痛部に用いたのは、副腎皮質ホルモンが有効だったと考えます。馬肉馬油が悪いものとは考えにくいので、ステロイド剤も悪いものではないと考えます。馬油などを使いやすくなったものがステロイド剤と考えてください。

また、主剤（副腎皮質ステロイド剤のこと）の濃度は0.05%~0.12%程度。さらに外用剤なので体内に入るにも限界があります（体内には2.5%程度吸収されるといわれています）。一部の市販薬、すなわち保湿剤・皮膚保護剤・火傷の薬にも副腎皮質ステロイド剤が配合されているものが数多く見られます。

使用方法

1FTUという単位があります。Finger-TipUnitの略で、人差し指の指先部に5g入チューブ剤の中身を押し出した量です。平面では約5cm長で

約0.5gになります（指では圧力がかなり約3.5cm位）。これを1回につき、成人の手のひら2つ分程度の広さの使用が標準量といわれています。体の前面なら3~4g、片下肢なら3~4.5g、全身ならば20~25g位です。

図1 ステロイド剤の使用量

Finger-tip unit

第2指の指尖から遠位指節骨間関節部まで、5gチューブより軟膏を押し出すと、およそ0.5gである。この量で体表面積のおよそ2%（手掌面積の2倍に相当する）に外用できる。これを、finger-tip unit (FTU) という。1FTU=2%ということになる。

0.5g

||

体表面積の2%

成人の手掌2つ分の面積

副作用

副作用については、短期で使用する場合にはまず問題にならないと思います。長期使用（数か月から数年）の場合は、皮膚の薄薄（皮膚が薄くなる事、顔面では赤くなります。）、ニキビ、毛包炎、脱色作用、皮下出血（紫色のアザ）、多毛（頭部には都合が良い）などです。ちまたでいわれている色素沈着（黒くなること）はありません。

また、治療を続けなければならないときにステロイド剤を不用意に中断すれば、皮膚病は再燃します。これをリバウンド（現象）といいます。それを「アトピービジネス」が「恐ろしいもの」と誇張されただけです。

おわりに

1・2回処方された程度では、ステロイド剤を使い切っても構いませんが、大量に長期に使用されるときは主治医に相談してください。上手に使用すれば良い薬です。

ステロイド剤を使用せずに不幸な転帰となった方が報告されております。（相模原市医師会 大木 和）

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへ
お電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日	電話受付時間
土曜日	
日曜日	
休日	

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談 歯科案内は行なっておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所** ☎042-756-1501へ（ウエルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。



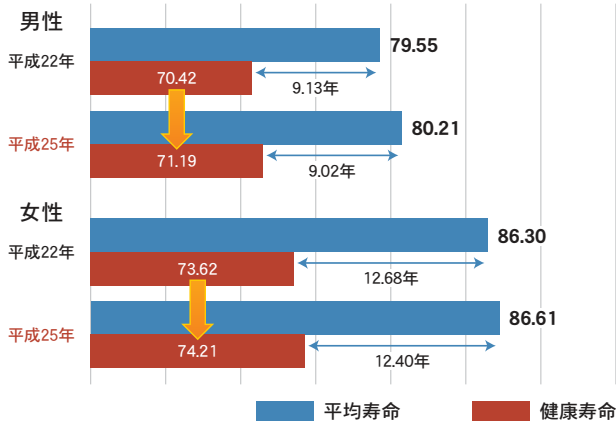
健康寿命を延ばすための食生活

はじめに

世界保健機構（WHO）が発表した世界保健統計2016によると、日本は世界一の長寿国です。日本人は長生きですが、実は平均寿命と健康寿命（介護を要さず自立して生きている期間）の間には約9～13年の差があります（図1）。健康寿命を延ばす、つまり元気で長生きするために食事でできることは何でしょうか。

図1 男女別の平均寿命と健康寿命

健康寿命とは：日常生活に制限のない期間



- 平成25年の健康寿命は男性71.19年、女性74.21年
- 健康寿命は男性0.78年、女性0.59年延伸（対平成22年）
- 日常生活に制限のある期間はある男性0.11年、女性0.28年短縮（対平成22年）

【資料】
 ○平均寿命：厚生労働省「平成22年完全生命表」「平成25年簡易生命表」
 ○健康寿命：厚生労働省「平成22年／平成25年簡易生命表」
 厚生労働省「平成22年／平成25年人口動態統計」
 厚生労働省「平成22年／平成25年国民生活基礎調査」
 総務省「平成22年／平成25年推計人口」

※健康日本21（第二次）の目標：平均寿命の増加分を上回る健康寿命の増加（平成34年）
 日本再興戦略及び健康・医療戦略の目標「2020年までに国民の健康寿命を1歳以上延伸」（平成32年）

食生活を見直してみよう

(1) 3食バランスよく食べる。

忙しい朝に食事を抜く、休みの日に朝食と昼食を兼ねて1日2食になる、寝る前にたくさん食べてしまうなど思い当たることはありませんか。朝食は1日の活力の源になりますし、1日2食では十分な栄養を摂取できないことがあります。また、就寝前の食べ過ぎは肥満の原因になります。食事を3食規則正しく食べましょう。

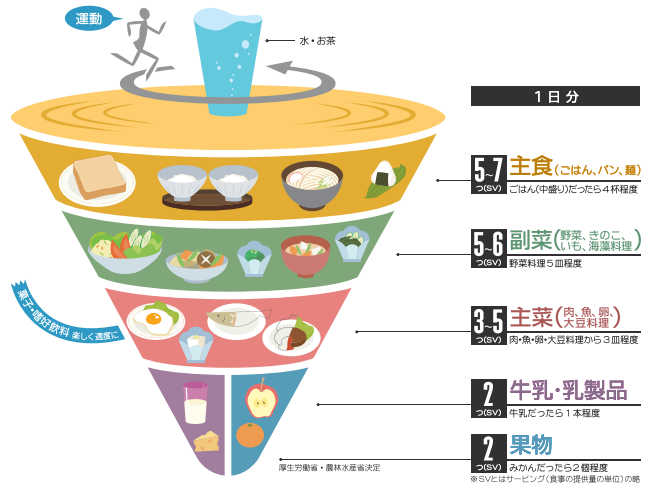
では、バランスよく食べるには具体的にどうしたらよいでしょうか。「食事バランスガイド（図2）」を知っていますか。バランスガイド（こま）を使って、食事がバランスよく取れているか見直してみよう。

食事をするときには、以下の3つを揃えるようにすると栄養をバランスよく摂取することができます。

- ① **黄色**：主食（ごはん・パン・麺など。炭水化物を多く含み、力や熱になるもの）
- ② **緑**：副菜（野菜のおかずなど。食物繊維やビタミンを含み、体の調子を整えるもの）
- ③ **赤**：主菜（肉・魚・卵・大豆製品など。たんぱく質を多く含み、血や肉になるもの）

図2 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



例えばトースト（黄色）と牛乳、ゆで卵（赤）とサラダ（緑）などです。食べ物は体の中でそれぞれ役割があります。1つの食品を極端に制限する、偏ったものばかり食べてしまう、摂取しすぎたりするといったことが無いよう心掛けましょう。

(2) 食物繊維をしっかり取る。

食物繊維は血液中の糖分やコレステロールのコントロールに重要とされており、便秘の予防にも役立ちます。食物繊維は主に野菜、穀類、芋類などに含まれています。1日の野菜の目標量（350g）を摂取するには、毎食野菜のおかず（お浸しや酢の物、サラダなど）を2～3品つけましょう。

また、主食に食物繊維の多い玄米や雑穀米、全粒粉のパンを利用するのも良いでしょう。

(3) 嗜好品はルールを決める。

お菓子やお酒などの嗜好品の取りすぎはよくありません。お菓子やお酒を多く摂取することで、食事そのものの量が減って栄養のバランスが崩れることや、肥満につながることを避けましょう。お菓子であれば夕食の後のおやつは取らない、お酒なら飲む量を決めて休肝日をつくるなどルールを決めて楽しむようにしましょう。

(4) 水分補給をしっかり。

人の体の約2/3は水分でできています。水分補給には、水やお茶など糖分の無いものがお勧めです。

おわりに

健康寿命を延ばすためにまずは食事でできそうなことから始めてみましょう。健康かどうかを見た目だけで判断することは困難です。学校や会社の健康診断を受診し、結果をよく見るようにし、自分の体のことを確認しましょう。

（相模原市栄養士会 山口 さゆり）

