

## ステロイド軟膏を上手に使っていますか？

アトピー性皮膚炎の治療の「3本柱」として、①原因・悪化因子の除去 ②スキンケア ③薬物療法 があります。薬物療法には内服薬（飲み薬）と外用薬（軟膏）がありますが、良く使用されているのがステロイド軟膏です。

お母さんの中には「できるだけステロイドは使いたくない」という気持ちがあり、軟膏を2~3日使用して、湿疹がやや改善したらすぐやめてしまう人がいます。これではすぐに悪化してしまい、徐々に湿疹も慢性化していくのです。ステロイド軟膏は、皮膚の赤みや痒みが治まるまで、しっかりと塗り続けなければいけません。

また、副作用を心配する余り、できるだけ弱いステロイドを希望するお母さんも少なくありません。弱いから安心とはならず、余り効かない軟膏をだらだらと使用する事こそ長期化させる原因なのです。

ドクターによっては、軟膏を薄めて使う事に反対する人もいます。なぜなら薄める事によって副作用を本当に軽減できるのか、軟膏の効き方が弱くなりむしろ長期化するのではという懸念があるからです。薄めるものによっては化学変化で、本来の軟膏の効果が弱まる事も言われています。

私自身は、軟膏自体の使用量が少なくなる事と、軟膏を塗った後に保湿剤を塗るという手間が省ける利点もあるという理由から、薄めた混合軟膏をよく処方していますが・・・。

湿疹の状態があまり良くないのに「非ステロイド軟膏」を希望されるお母さんもいます。塗って良くなるのであればその方が安心とは思いますが、「非ステロイド軟膏」

自体でかぶれが強くなる事も少なくありません。従って、ほとんどの皮膚科のドクターは「非ステロイド軟膏」を処方しなくなりました。中には有効な軟膏もありますが、効かない軟膏を漫然と使用するのはいけません。

ステロイド軟膏は強さによって1群から5群に分類されています。小児で良く使用されているのは、3群（ストロング）と4群（マイルド）の軟膏です。

湿疹の程度に見合った軟膏を適切に塗ることによって、1~2週間で湿疹は改善され、皮膚がスベスベになっていきます。塗る回数は、通常1日に2回（朝起きて着替えをする前と、夜の入浴後10分以内）です。皮膚にべとつかない程度に塗り、決して強くすり込んではいけません。できるだけ湿疹の部分だけで健常な所は塗らないことです。

そして中途半端な状態で中止しないこと。健常な皮膚と同じくらいの状態になるまで塗り続け、その後は1日1回、1日おきなど塗る回数を減らしたり、強さのランクを下げたりします。軟膏を塗らない時には保湿剤を継続した方が良いでしょう。

身体の部位によってステロイドの吸収率が違うため、副作用の出方も異なります。顔面・首・陰部は吸収が良く、手のひらや足底は悪いため、顔面には弱い軟膏、手足には比較的強い軟膏を区別して使用します。

最後に、軟膏だけではアトピー性皮膚炎は治るものではありません。食事、環境整備など総合的な対処が必要なのは言うまでもありません。（たまなは）