

## ステロイド軟膏、適切に塗っていますか？

「ステロイド」は副腎皮質ホルモンと言って、**炎症を抑える強力な働き**があります。炎症とは例えば「おでき」の様に赤く、腫れ、熱を持ち、痛みや痒みがある状態です。アトピー性皮膚炎においては湿疹が皮膚の炎症です。

炎症が強い時は火事が起こっている状態です。バケツで火を消していると間に合わず火事は増々ひどくなります。火事の時にはまず火を早く消さなければ延焼してしまいますので、消防を呼んで素早く鎮火させるのが常ですね。

アトピーの湿疹も同様です。消防に相当するのがステロイド軟膏なのです。まず強めのステロイド軟膏を使用し赤みや痒みを抑えて、それ

から徐々に弱いステロイド軟膏にしていくのが正しい塗り方です。いつまでも弱い軟膏やチビチビと塗っていたのでは湿疹が長引くだけです。

では、軟膏の塗る量はどれ位が必要でしょうか？一般的にはチューブで成人の人差し指先から第一関節まで絞り出した量（1 Finger Tip Unit :One FTU）を成人の両手のひらの面積に塗ります。カップからすくった時にもそれに準じた量を塗ります。この量は少し皮膚がテカテカするので多いような気がしますが、湿疹の状態によってはそれ位が必要であり、湿疹の改善に応じて徐々に量を減らしていきます。



但し、25g入りのチューブで0.5g（1FTU）となります。

### 塗り薬の使用量の目安（単位：1FTU）

小児	顔&首	片腕	片足	胴体（前面）	胴体（背面）	全身
3~6ヶ月	1	1	1.5	1	1.5	8.5
1~2歳	1.5	1.5	2	2	3	13.5
3~5歳	1.5	2	3	3	3.5	18
6~10歳	2	2.5	4.5	3.5	5	24.5
成人	2.5	4(2g)	8(4g)	7(3.5g)	7(3.5g)	40.5

いちいち塗る量を気にするのは現実的ではありませんが、塗った後ティッシュが皮膚に張り付いて落ちない程度とされています。

そして外見上湿疹が良くなっても皮膚の奥ではまだ十分に炎症が治まっていません。**すぐに**

ステロイド軟膏を中止すると「リバウンド」と言って、余計湿疹が悪化します。自己判断で塗るのを止めずに、今後の治療方針をその都度外来で確認しながらアトピーを改善していきましょう。（たまなは）