



健やか豆知識

第12回

Q. 手のひら2枚分の面積の湿疹にステロイド外用薬を塗るとき、軟膏チューブから何cmくらい軟膏を押し出した量が適当でしょうか。

- I 1cm
- II 2cm
- III 3cm



ステロイド外用薬は、指示された量をしっかり塗る

アトピー性皮膚炎は、かゆみのある特徴的な湿疹がよくったり悪くなったりを繰り返す病気です。患者の多くはアレルギー体質を有しており、皮膚は生まれつき保湿因子が少ないため、バリア機能が障害され乾燥します。

赤ちゃんから大人まで幅広く患者があり、その多くは軽症ですが、中にはかゆみが強く十分に眠れず、身長伸びが悪くなったり日常生活で本来の力を発揮できなくなることがあります。

治療法は、①悪化の原因を取り除く、②スキンケア、③薬物療法(外用・内服)が基本となります。悪化の原因はさまざまですが、汗や乾燥、物理的な刺激(よだれ、石鹸・洗剤、衣服のごすれなど)、大人になるとストレスも大きく関係します。スキンケアとしては、低刺激性の石鹸など使って肌を清潔に保ち、保湿薬をこまめに塗って皮膚を保護します。また、湿疹には適切な塗り薬による治療が必要です。かつて、ステロイド外用薬はよくないという風潮がありましたが、ステロイド外用薬は適切に使用(医師・薬剤師から指示された量を患部に塗布)すれば、これほど安全で効果的な薬剤はありません。患部への塗布量は患部の面積により異なります。外用薬0.5gは大人の手のひら2枚分(赤ちゃんの背中程度)の面積に相当します。0.5gは大人の人差し指の第1関節部から指先までチューブから外用薬を押し出した量(約3cm)が目安となります。この量を毎日1~2回患部に塗ります。

近年はステロイド外用薬以外の外用薬の種類が増え、患者さんの選択肢が広がりました。根気よくアトピー性皮膚炎の治療(生活環境、スキンケア、薬)を続けることが大切です。

監修 今井 孝成 昭和大学医学部小児科 教授

高田製薬株式会社

高田製薬 www.takata-seiyaku.co.jp

さらに詳しい情報は ホームページで!

< III 正解 >

< 正解 III 3 cm >

クイズの解説

アトピー性皮膚炎の外用療法は、保湿剤によるスキンケアと、ステロイド外用薬を中心とした炎症を抑える治療の2つがあります。その中でも、ステロイド外用薬は中心となる治療法です。医師は、症状の程度や部位、年齢に応じて、ステロイド外用薬の種類や使用量を指示してくれますので、勝手に使う量や回数を増減することなく、指示通り使ってしっかり治すことが大切です。

ステロイド外用薬を塗るときは皮膚がしっとりする程度の量が必要であり、その目安は口径5mmのチューブで人差し指の先端から第1関節部まで押し出された量(約0.5g)が成人の手のひら2枚分(赤ちゃんの背中程度)の面積に対する適量であることが示されています。これを1FTU(finger tip unit)として、医師は使用量の単位として考えます。使用量は皮膚の状態、外用薬の種類などによっても変わりますから、どのくらい塗ればよいかは医師に確認してください。

また、よくなったからといって、勝手に塗るのを止めることもいけません。アトピー性皮膚炎は一時的に治ったように見えるだけで炎症が残っていて、よくなったり悪くなったりを繰り返す皮膚炎です。塗布終了時期については医師が患者さんごとに見極めます。

【FTUの目安量】	顔・首	片腕・片手	片脚・片足	胸・腹	背中 (おしりを含む)
3~6か月	1 FTU	1 FTU	1.5 FTU	1 FTU	1.5 FTU
1~2歳	1.5 FTU	1.5 FTU	2 FTU	2 FTU	3 FTU
3~5歳	1.5 FTU	2 FTU	3 FTU	3 FTU	3.5 FTU
6~10歳	2 FTU	2.5 FTU	4.5 FTU	3.5 FTU	5 FTU

軟膏を塗るときのポイント

- 1. 塗る人の手をきれいに洗う**
不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が皮膚についてしまうことがあります。
- 2. 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る**
入浴直後の皮膚が柔らかくなっている時に塗ると薬の吸収が良くなり、効果的です。皮膚の乾燥を防ぐため、できるだけ早く軟膏を塗ります。早く軟膏を塗ります。
- 3. たっぷりと皮膚に乗せるように塗る**
湿疹がある部分はデコボコしているため、軟膏を薄くのぼしたり、擦りこんでしまったりすると、出っ張った湿疹部分に薬がつかず、治療効果が減ってしまいます。

