



NPO法人
日本アレルギー友の会
〒135-0002
東京都江東区住吉2-6-5
インテグレート村上3F
TEL 03 (3634) 0865
FAX 03 (3634) 0850
http://www.allergy.gr.jp/
mail j-allergy@nifty.com
郵便振替 00130-6-109985
編集発行人 堀内 繁

「ステロイドの

正しい使い方を知るって」

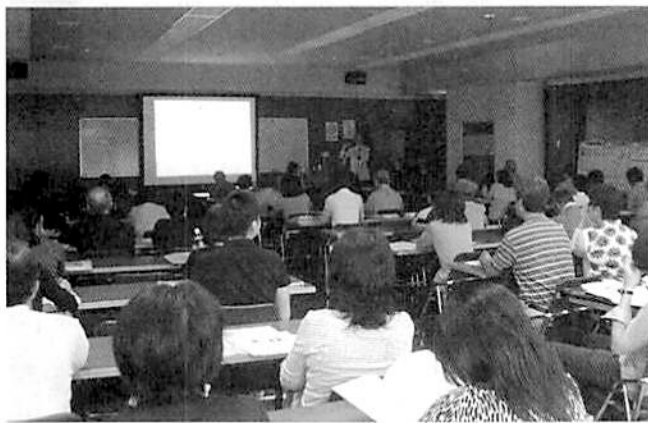
ぜんそく・アトピー性皮膚炎講演会と Q&A(平成22年5月23日)に参加して

この日はあいにくの雨でしたが、多くの方が講演を聞きにいらつしやいました。ホールの後方には協賛各社の商品や、スキンケア用品のサンプル、パンフレットが置かれており、来場者が実際の商品を見たり、自分に合ったスキンケア用品を試す機会がありました。講師には東京女子医科大学皮膚科講師の常深祐一郎先生と、社会福祉法人同愛記念病院アレルギー呼吸器部長の黨康夫先生をお招きしました。

常深先生の講演は、ステロイド外用薬の使い方のポイントを取り上げられた「ステロイド外用薬を正しく理解し、上手に使いましょう」でした。

ステロイド外用治療のポイントの1つ目は適切なランクのステロイドを選ぶこと。2つ目は適切な皮膚の範囲に・適切な量・回数塗布することです。この2つが揃って初めて効きます。

ステロイドのランクの選び方のポイントは、



講演会場

①「個々の皮疹の程度」で選ぶ。②「湿疹のある部位」「年齢」で皮膚の厚さや薬の吸収率が異なるので、その部位でランクを変えることです。塗布量はFinger Tip Unitで、

◆目次◆

講演会後のQ&Aリポート
ぜんそく・アトピーグループ……………(2)
アトピー性皮膚炎Q&A①……………(3)(4)
ぜんそくQ&A①……………(5)(6)(7)
素敵なクラシック音楽のご褒美に
感謝!……………(7)
顧問の先生からのメッセージ⑧……………(8)

回数基本的にはstrongのステロイドは1日1回、mediumでは1日2回です。上記の使用法を守っていれば、初めは強いステロイドで塗る量が多くても、改善して薬のランクも下がり、量も減るので、全身的な副作用は起きないとのことでした。ステロイドを塗っても改善しない方は、一度ステロイドの使い方を振り返ってみてはいかがでしょうか。

黨先生は「ぜんそく治療における吸入ステロイドの役割」について、①気管支ぜんそくとは?、②吸入ステロイドの効果と安全性、③効果的な吸入ステロイドの吸入法、④最新の新しい治療について、講演されました。気管支ぜんそくは気道粘膜のアレルギー性の炎症で、発作を繰り返す起すことと気道リモデリングが起こり、慢性化します。気道リモデリングは予防と治療が大切で、吸入ステロイドはそれらにとっても有効であり、毎日欠かさず吸入すること、また先生とのコミュニケーションが大切です。吸入ステロイドは、非発作時の気道炎症に有効で、炎症を抑えるので発作が起きにくくなります。吸入ステロイドが最終的に全身に回るの平均0・2%くらいで、のどの粘膜についた薬はうがいなどで流すことができ、全身ステロイドに比べると安全です。飲み薬は全身に回り、確実に肺に

効きますが、吸入ステロイドは吸入が下手だと肺まで届かないので、上手に吸入することが大切です。①十分息を吐く(いちばんのポイント)、②ゆっくり吸い込む、③数秒息を止める、④ゆっくり息を吐く(鼻からでも良い)という流れです。最近ではステロイドと気管支拡張薬が配合された炎症・狭窄の両方に効く吸入薬があるとのことでした。



患者と医師とのパネルディスカッション

そして、今回初めて「患者の心理」について医師と患者のパネルディスカッションを行いました。「いつ治るのか」「悪くなるのでは」という不安を担当医に訴えても良いのかについてなど、非常に難しい問題ですが、講演された先生方、常任顧問の先生方に答えていただけでなく、なかなかない機会となりました。第二部はぜんそく・アトピー性皮膚炎のグループに分かれ、先生を囲んでのQ&Aを行いました。自身の不安・悩みを直接質問でき、またとない機会でした。(大塚裕美)