ステロイド外用薬の
ウソとホント

第2版

監修
常深 祐一郎
埼玉医科大学皮膚科 教授

【第1版】
監修 原田 昭太郎
解説 川島 眞
東京女子医科大学 名誉教授

はじめに

あなたは「ステロイド外用薬」についてどのようなイメージをお持ちですか？

ステロイド外用薬は、さまざまな皮膚の病気に対して効果があり、皮膚科診療において、湿疹・皮膚炎を中心に幅広く使用されています。以前は、ステロイド外用薬に関する誤った情報が氾濫し、多くの人達が不適切な治療を行ったために重い皮膚炎に苦しんだことがありました。今でも誤解され、「ステロイド外用薬は怖い」、「副作用が強い」と、ステロイド外用薬の使用を不安に感じる患者さんもいるかもしれません。しかし、副作用を心配して、決められた量よりも少量しか使用していない、短期間ですぐにやめてしまうなどの中途半端な使い方をしていては、ステロイドの十分な効果が得られません。

そこで本冊子では、患者さんにステロイド外用薬に対する正しい知識を持っていただくために、患者さんが抱くことのある不安や疑問を取り上げ、わかりやすく解説しています。

本冊子をお読みになった患者さんやご家族が安心して治療にのぞめることを、そして、少しでも早くつらい症状が改善し快適で健やかな毎日が送れることを願っています。

埼玉医科大学皮膚科　教授　**常深 祐一郎**

本冊子は、川島 眞 先生と原田 昭太郎 先生が作成し、長年にわたり医療現場で広く活用されてきた同名の資材に一部加筆・修正し、復刻させたものです。

知っていますか?

ステロイド外用薬のウソとホント

ステロイド外用薬を安全に、
そして効果的に治療に使用するためには、
このおくすりの特性についてよく知り、
正しく使用することが何よりも大切です。
あなたはステロイド外用薬について、
どのくらいのことを知っていますか。
あなたが知っていることが正しいかどうか、
誤解をしてはいないか、
次の**7つのクイズ**に答えて、確かめてみてください。

以下のクイズ1～7に記された内容につい

クイズ 1

ステロイド外用薬を一度使用すると、
やめられなくなる。

正解は6ページ

クイズ 2

ステロイド外用薬を中止すると、
リバウンドが起こる。

正解は7ページ

クイズ 3

ステロイド外用薬を使用すると、
骨がボロボロになる。

正解は8ページ

クイズ 4

ステロイド外用薬を使用すると、
ニキビ、おできなどができやすくなる。

正解は9ページ

クイズ

いて、「ホント」か「ウソ」か、答えてください。

クイズ5
ステロイド外用薬を使用すると、
色が黒く残ってしまう。

○か×か？

正解は10ページ

クイズ6
ステロイド外用薬は皮膚に蓄積する。

○か×か？

正解は11ページ

クイズ7
ステロイド外用薬を長期間使用すると、
血管が浮いて、皮膚が薄くなる。

○か×か？

正解は11ページ

あなたの心配どんなこと？

ステロイド外用薬を使うと、
成長障害が起こると聞いたけど…。 9ページ

妊娠中や授乳期にステロイド外用薬を
使ってはいけませんか？ 10ページ

ステロイド外用薬を使うと、
白内障になっちゃうの？ 12ページ

クイズ1の正解は

ウソ

~~ステロイド外用薬を一度使用すると、やめられなくなる。~~

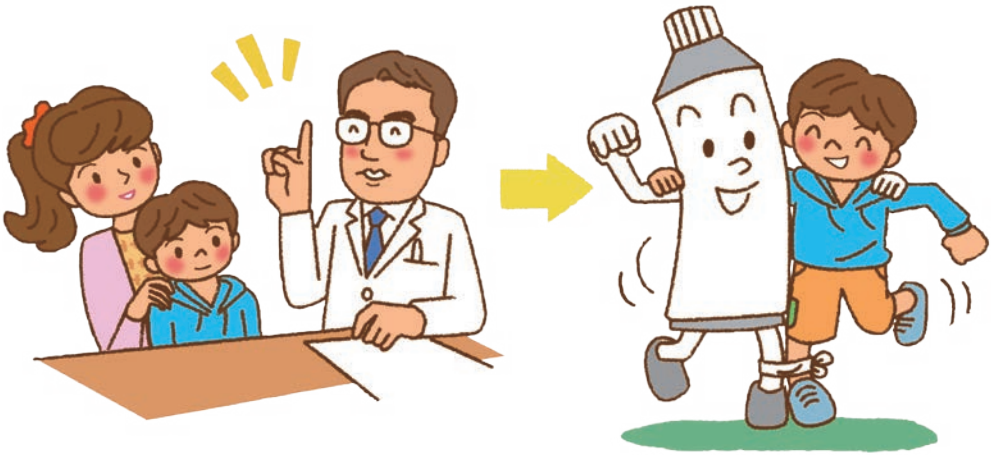
上手に使用して症状を改善することができればおくすりをやめることもできます。

ステロイド外用薬は炎症を抑えるおくすりです。医師は、患者さんの症状に合わせてステロイド外用薬を使用するかどうかを決めますが、病気によっては、おくすりをやめることのできる場合もあります[1)]。

その逆に、長期にわたって治療を続けなければならない病気もあります。しかし、このような場合も、ステロイド外用薬だけで治療を続けるわけではなく、また使用量も、治療の開始時に比べれば、次第に少量ですむようになるのが一般的です[2)]。

長期にわたる治療が必要な場合は、副作用が起こらないように、おくすりを上手に使っていきながら、症状を改善していきます[2)]。

クイズの正解と解説



1) 日本アレルギー学会. アレルギーポータルhttps://allergyportal.jp/
2) 日本皮膚科学会 日本アレルギー学会 アトピー性皮膚炎診療ガイドライン作成委員会. アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2021；日皮会誌 131(13)：2691-2777

クイズ2の正解は

ウソ

ステロイド外用薬を中止すると、
リバウンドが起こる。

使用法が適切でないと、症状が悪くなることもありますが、それを“リバウンド”とはいいません。

慢性の病気では、症状が落ち着いているようにみえても、病気としては続いているわけです。したがって、自分勝手に判断して、ステロイド外用薬をはじめとした治療を中止すると、病気は再び勢いを増して、時にはとてもひどい症状になってしまいます[1)]。これをステロイド外用薬のリバウンドと呼んでいることがありますが、これは間違いで、中止の仕方が適切でないために、単にもともとの病気が悪化したものです。

一般にリバウンドとは、薬による治療を続けているときに、突然中止することによって、もともとの病気の症状以外に、別の強い症状が現れることをいい、ただ単に病気が悪化することをいうのではありません。

ステロイド外用薬でいわれているリバウンドのほとんどは、もともとの病気の症状が強くなったものと考えられます。症状を悪化させないためには、自分の勝手な判断でおくすりを中止することなく、医師の指示どおり、上手に減らしていくことが大切です。

1）日本アレルギー学会．アレルギーポータルhttps://allergyportal.jp/

クイズ3の正解は

ウソ

ステロイド外用薬を使用すると、
骨がボロボロになる。

塗りぐすりであるステロイド外用薬で、骨に悪い影響が現れることはほとんどありません。

ステロイドの内服や注射の治療を長い間続けると、体内のステロイドの量がある程度高い状態が持続し、骨がもろくなってしまうことがあります[1)]。

しかし、ステロイド外用薬はそもそも全身への影響を減らし、なるべく皮膚だけで作用するようにつくられたものです。通常の使用量では、体内に入るのは微量ですから、ステロイド外用薬の使用によって、骨に悪い影響を与えることはほとんどありません。

クイズの正解と解説

1) 日本骨代謝学会編. ステロイド性骨粗鬆症の管理と治療ガイドライン 2014；2

クイズ4の正解は

ホント

ステロイド外用薬を使用すると、
ニキビ、おできなどができやすくなる。

おくすりを塗った部分の免疫力が低下するため、ニキビ、おできなどができることもあります。

ステロイド外用薬を使用した場合、全身性の副作用は少ないですが、おくすりを塗った部分の皮膚の免疫力が低下します。そうすると、その部分に細菌、カビ、ウイルスがついて、ニキビやおできができやすくなるのはホントです。

このような状態になると、いままでとは違った症状が現れてくるので、「症状が変わったな」と感じたら、すぐに医師に相談してください。

早いうちにおくすりを中止して、適切な治療を行うことにより、短期間のうちに治すこともできます[1)]。

あなたの心配どんなこと？

ステロイド外用薬を使うと、成長障害が起こると聞いたけど…。

乳幼児にステロイドを内服や注射で長期間使用した場合には、成長障害が起こる可能性があります。しかしステロイド外用薬の場合は、医師の指示どおり通常の塗り方をしていれば、体内に入っていく量はわずかですので、そのような心配はほとんどありません[1)]。

そうはいっても、とくに乳幼児の場合は、十分注意しながらおくすりを使っていく必要があります。ステロイド外用薬を大量・長期に使用しなくてすむように、医師の指示をきちんと守ることが肝心です。

1）日本皮膚科学会 日本アレルギー学会 アトピー性皮膚炎診療ガイドライン作成委員会.
アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2021；日皮会誌 131(13)：2691-2777

クイズ5の正解は

ウソ

ステロイド外用薬を使用すると、
色が黒く残ってしまう。

使用したから黒くなるのではありません[1]。炎症のあとが一時的に黒くなることもありますが時間がたてば薄くなっていきます。

日焼けの後に肌が黒くなるように、皮膚の炎症が治まった後に色素が残り、肌が黒くなることがあります。ステロイド外用薬を塗った後に色が黒くなったように感じるのは、炎症の赤みで見えなかった色素が、ステロイド外用薬の使用により炎症が治まることで、かえって目立ってくるからです。その色素も時間とともに徐々に薄くなってきます。

むしろステロイド外用薬などをなるべく早く用いて炎症を治め、再び悪化しないよう、気をつけることが色を残さないためには大切です。

クイズの正解と解説

あなたの心配どんなこと？

妊娠中や授乳期にステロイド外用薬を使ってはいけませんか？

妊娠中のおくすりの使用は、胎児への影響を考えて誰もが不安に感じるものです。しかし、ステロイド外用薬を必要とするような皮膚の症状がある場合、おくすりを使わずに症状を悪化させてしまうと、不眠などの原因になることもあり、妊娠への悪影響も心配されます。産婦人科医や皮膚科医に相談しながら、症状に合わせたステロイド外用薬を上手に使っていくことが大切です。

1) 古江増隆. アレルギー 2009；58(5)：491-497

クイズ6の正解は

ウソ

ステロイド外用薬は皮膚に蓄積する。

ステロイド外用薬が皮膚に蓄積することはありません。

ステロイド外用薬が皮膚に蓄積するために、いろいろな副作用が現れるのではないかと心配する人がいますが、これは正しくありません[1)]。

もしステロイド外用薬が皮膚に蓄積するのであれば、使用を中止してもしばらくは効果が持続するはずです。しかし実際は、ステロイド外用薬を突然中止することで症状が悪化してしまう事実からも、皮膚に蓄積していないことがわかります。

1）日本皮膚科学会 日本アレルギー学会 アトピー性皮膚炎診療ガイドライン作成委員会.
アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2021；日皮会誌 131(13)：2691-2777

クイズ7の正解は

ホント

ステロイド外用薬を長期間使用すると、血管が浮いて、皮膚が薄くなる。

医師の指示を守っておくすりを上手に使えば避けることもできます。

おくすりの吸収がよい顔面や、お年寄りの皮膚に、長期間にわたって強いステロイド外用薬を使用し続けると、確かに血管が浮いてきたり、皮膚が薄くなったりすることもあります[1)]。しかしこのような副作用は、適度な強さのステロイド外用薬を、適切な期間、おくすりを休む期間を設けながら使用していけば、避けることもできます[2)]。また、こういった局所副作用のないタクロリムス軟膏※やデルゴシチニブ軟膏※などの他の抗炎症外用薬にうまく移行することもよく用いられる方法です。

自分勝手な判断で、いつまでも続けて使わないようにしてください。

※適応症はアトピー性皮膚炎のみ

1）常深祐一郎. MB Derma 2018；265：18-25
2）日本皮膚科学会 日本アレルギー学会 アトピー性皮膚炎診療ガイドライン作成委員会.
アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2021；日皮会誌 131(13)：2691-2777

あなたの心配どんなこと？

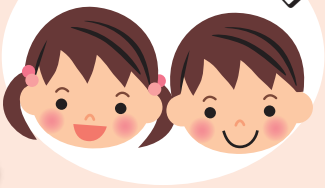
ステロイド外用薬を使うと、白内障になっちゃうの？

ステロイド外用薬が一般的に使用されるようになった1950年代以前から、アトピー性皮膚炎で白内障を生じる患者さんがいることが知られていました[1)]。ステロイド外用薬が広く使用されるようになってからも、その発生率は変わっていません。今日では、アトピー性皮膚炎で白内障が生じるのは、かゆみのために目の周りをこすったり、たたくなど、主に外傷性の原因によるものと考えられています[2)]。

ステロイド外用薬が目の中に入らないように上手に使って、目の周りの症状をよい状態に保ち、刺激しないことが大切になります。

1) Brunsting LA. Arch Derm Syph 1936；34：935-957
2) 中川直之 他. あたらしい眼科 2000；17(12)：1679-1684

病・医院名



ご存知ですか？

11月12日（イイヒフ）は日本臨床皮膚科医会により「皮膚の日」と定められ、日本皮膚科学会とともに、この日を中心に皮膚病の相談や講演会を開催するなどの活動を行っています。

私たちは、人々の健やかな生活をめざす「皮膚の日」を応援しています。

鳥居薬品株式会社

2022年12月作成
ANT TE 002F