

楽しく学ぼう！

マンガでわかる こどものアトピー



お子さんのアトピー、

良くならず悩んでいませんか？

アトピー性皮膚炎の基本から治療、

日常のスキンケアのコツまで、

わかりやすく解説します！



国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
アレルギーセンター総合アレルギー科
福家辰樹 先生

えがおの森こどもアレルギークリニック
看護師 小児アレルギーエドゥケーター
原口純 さん

Introduction


メッセージ

お子さんのアトピー性皮膚炎について、良くなったり悪くなったりの繰り返しで悩んでいませんか。現代のお父さん、お母さんは子育てに仕事に忙しく、立ち止まって悩む暇もないくらい日々はあっという間に過ぎていきます。それでも、お子さんのかき壊した肌を見るたび、「何とかしてあげたい」と強く思うのが親心だと思います。

本書では、そんな忙しい方にも無理なくアトピーの知識を身に付けていただきたいと思い、マンガやイラストでわかりやすく解説しました。ありふれた日常シーンから、スキンケアやお薬との付き合い方のコツを学べるように工夫しています。ストーリーでは、主人公ファミリー全員が主体的に治療に取り組む様子、周囲の人たちと信頼関係を築いていく様子を大切に描きました。また、巻末には次の診察時に役立てられる症状のメモ欄や、医療スタッフと協力して作り上げる「スキンケア計画表」も盛り込みました。

本書がお子さんのアトピー性皮膚炎と上手に付き合う、ひとつのきっかけとなりましたら幸いです。

目次

●悪化と改善を繰り返すアトピー…なんとかしたい!	4
●「早期診断・早期治療」が治療のポイント	6
●アトピー性皮膚炎治療の3本柱	8
●ステロイド外用薬の基本と使い分け	10
●症状悪化に先手! ~プロアクティブ療法とは~	12
●塗り薬は必要な量をしっかり塗るのが大切	14
●スキンケアのコツ: 洗い方編	16
●スキンケアのコツ: 塗り方編	18
●生活環境を整えて、悪くなる要因を取り除こう	20
●知ってほしい、ステロイド外用薬にまつわる誤解	22
●大切なのは治療に関わるみんなの信頼関係	24
●聞いてスッキリ解決! アトピー性皮膚炎Q&A	26
[書き込み式付録] 	
症状の経過や聞きたいことをメモして、次の診察時に役立てよう	28
スキンケア計画表	30

登場人物 紹介



父:ダイチ

仕事と育児が生きがいの
優しいお父さん。
子どもの頃にアトピー性
皮膚炎だったが、大人に
なり症状が落ち着いた。



母:ハナコ

仕事と家事、育児に日々
奮闘。人に流されやす
いところはあるものの、
いつも家族のことには
一生懸命。



カイくん(4歳)

いつも元気な保育園っ子。2歳の頃
にアトピー性皮膚炎と診断された。
マイブームは昆虫採集と水遊び。

ばあば

ハナコの母で、カイ
くんの成長を優しく
見守っている。



保育園の担任の先生

カイくんの体調を気にかけて、
いつも明るく声掛けをしてく
れる先生。



福家辰樹 先生

小児アレルギー専門の先生。
子ども自身を励まし語りかけ
る、丁寧な診察を信条とする。
カイくんの新しい主治医に。



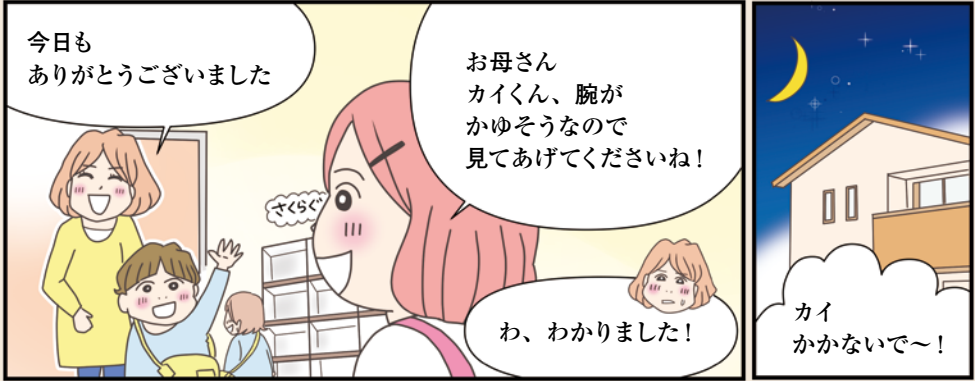
原口純 さん

お薬の使い方などを丁寧に
教えてくれる看護師さん。
アレルギーに関する知識の
普及に日夜つとめている。



Study 1

悪化と改善を繰り返す



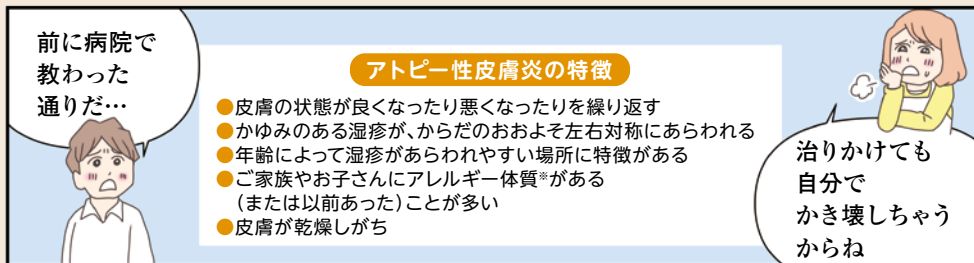
アトピー…なんとかしたい!

前に病院で教わった通りだ…

アトピー性皮膚炎の特徴

- 皮膚の状態が悪くなったり悪くなったりを繰り返す
- かゆみのある湿疹が、からだのおおよそ左右対称にあらわれる
- 年齢によって湿疹があらわれやすい場所に特徴がある
- ご家族やお子さんにアレルギー体質*がある(または以前あった)ことが多い
- 皮膚が乾燥しがち

治りかけても自分でかき壊しちゃうからね



そくだ!

この間会社の先輩におすすめの先生を教えてくださいました

今度3人で受診してみましょ!

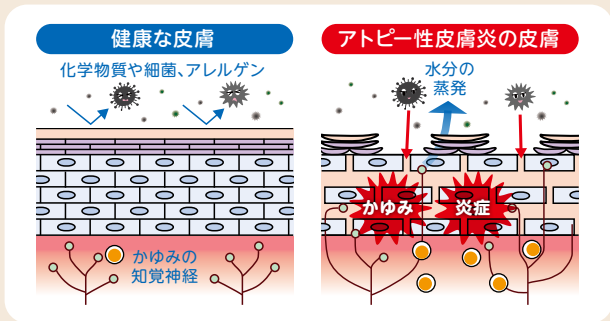


*気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、(ご家族)アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎の皮膚の中で何が起きているの?

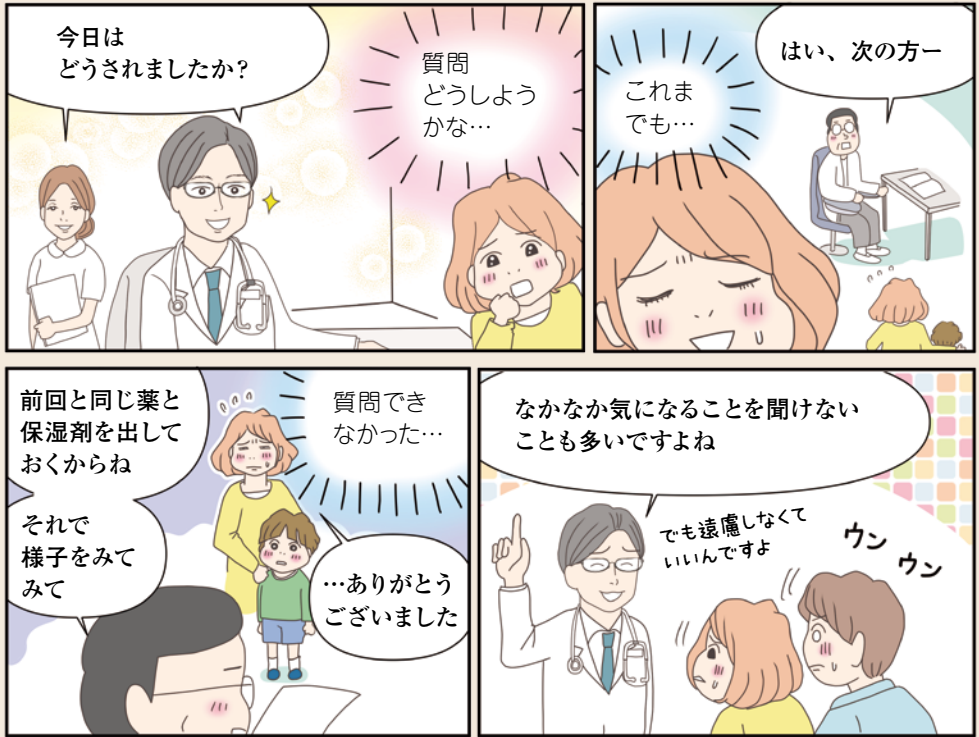
皮膚には、私たちのからだを外部の刺激から守る「**バリア機能**」の役割があります。アトピー性皮膚炎の方の皮膚はバリア機能が低下しています。バリア機能が低下すると、水分が蒸発して乾燥したり、外部の刺激を受けて皮膚の**炎症**を起こしやすくなります。また、**かゆみ**の知覚神経が皮膚の表面に伸びてくるため、かゆみを感じやすくなります。

アトピー性皮膚炎では、「バリア機能」が低下して「炎症」と「かゆみ」が生じると、皮膚をかいてしまってバリア機能がさらに低下するという、悪循環が生じています。



●=炎症細胞(炎症とかゆみの原因となる物質を作り出す細胞)



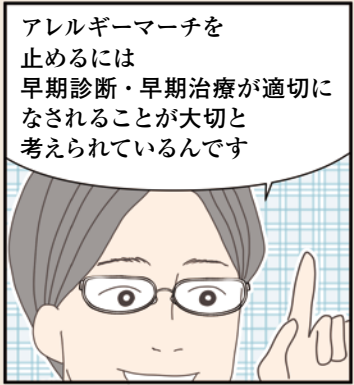
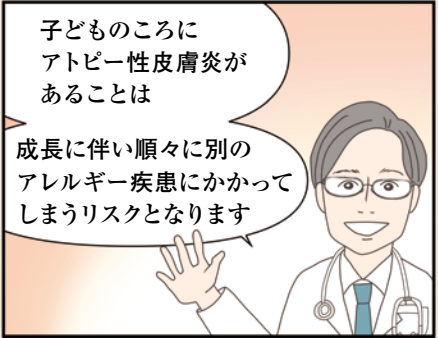
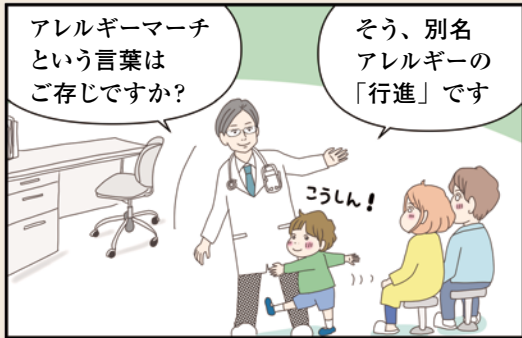


アトピー性皮膚炎の早期診断・早期治療の大切さ



アトピー性皮膚炎を放置すると?

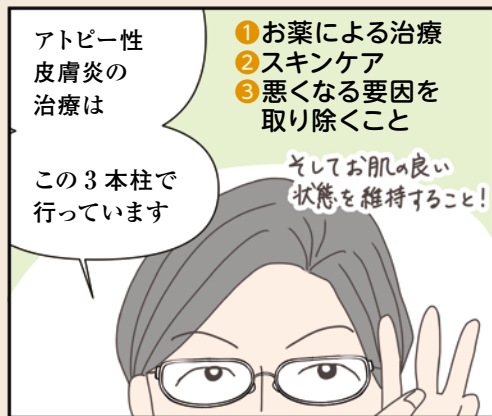
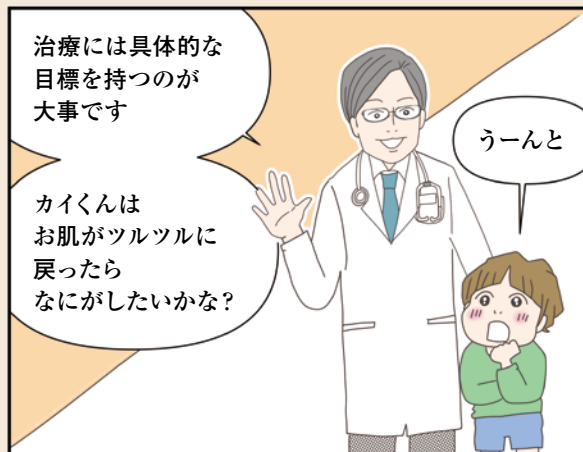
療」が治療のポイント



—アレルギーマーチを止めるために—



早期診断・早期治療でSTOP! アレルギーマーチ



アトピー性皮膚炎の治療の目標

以下の状態に到達し(寛解導入)、それを維持する(寛解維持)ことを目標とします。

- ①症状がないか、あっても軽く、日常生活に支障がなく、お薬もあまり必要としない状態
- ②軽い症状はあるが、日常生活に支障をきたすような急な悪化がおこらない状態


治療には具体的な目標を持つことが大事です



炎治療の3本柱

まずは
①お薬による治療[※]

- 外用療法
 - ・ステロイド外用薬
 - ・外用免疫抑制薬
 - ・外用ヤヌスキナーゼ阻害薬
 - ・外用ホスホジエステラーゼ4阻害薬
- 全身療法



軟膏による外用療法は
今でも治療の基本です

今使っている軟膏は
カイが
嫌がっちゃって…
塗り薬のタイプは
変えられますか？

効果の強さや
剤形によって
種類があるので
後で詳しく
説明しますね



続いて
②スキンケア



入浴・シャワーなどで
皮膚を清潔に保ち、

保湿剤を塗って
皮膚のバリア機能の
低下を防ぎます

後で
レクチャー
しますね！




頼もしい…！



最後、
③悪くなる要因を取り除くこと

- ダニ、ペット、花粉
- 汗、髪の毛、衣類
- 塗り薬、洗剤の添加物、金属
- ストレス、かぜ
- ハウスダスト、カビ
- 日焼け



そのお子さんにとっての
症状悪化になりえる
要因を主治医の指導
のもとで取り除きます

[※]年齢・症状等によって使用できるお薬が異なります。

お子さんやあなたご自身、ご家族の目標を書き込んでみましょう

例) 友達とプールに行く、家族で温泉旅行に行く



先ほどもお話しした通り

お子さんには主に塗り薬を使います

炎症の起きている皮膚にはこんな湿疹が見られます

赤み 小さなブツブツ カサカサむける

皮膚が厚い かさぶた じゅくじゅくする

皮膚の炎症は文字通り火事のようなもの

燃え広がりを防ぐため、一刻も早く消し止めたいですね

それに用いるのがステロイド外用薬なのです

ステロイドはどう使い分けるんですか

からだの部位や症状で選ぶのが基本です

たとえば皮膚への吸収が良い部位は弱めのステロイドを使いますし、

症状が強ければ強めのステロイドを使って早めに治療します

火事が大きいほど強いステロイドを使うんですね

Strong!!

その通りです!

都度炎症を抑えるために適切なものを処方しています

なるほどよくわかりました!

の基本と使い分け

ステロイドってそもそも何？

ステロイドとは、もともと人の体内の副腎^{ふくじん}という臓器でつくられるホルモンのことで、これを人工的に合成した薬がステロイド薬^{ふくじんひしつ}(副腎皮質ステロイド薬)です。生体内のホルモンと同じように炎症を抑える効果があります。

ステロイドって、僕達の体内でも作られているホルモンを応用したものだ。



ステロイド外用薬のランクと強さのイメージ

ステロイドには5つのランクがあり、基本的に症状(炎症)の程度によって使い分けます。

そのほか、顔は皮膚が薄くてお薬を吸収しやすいので、ミディアム以下のステロイドを使うなど、症状の部位もランクを選ぶときのポイントです。

火事の大きさによって消火器具が違うように、症状(炎症)の強さによって用いるステロイド外用薬のランクを選びます。

効果	ステロイド外用薬のランク
強い ↑ ↓ 弱い	ストロングゲスト
	ベリーストロング
	ストロング
	ミディアム
	ウィーク

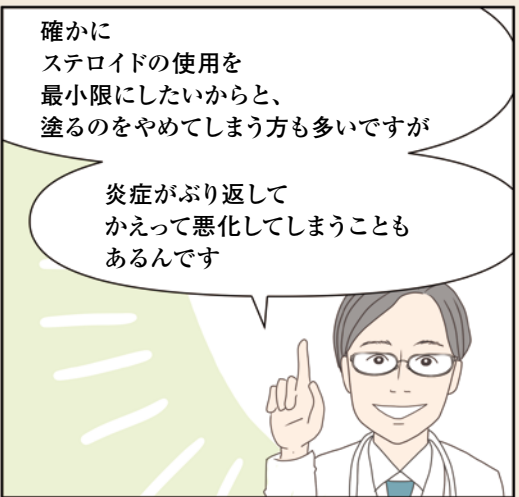
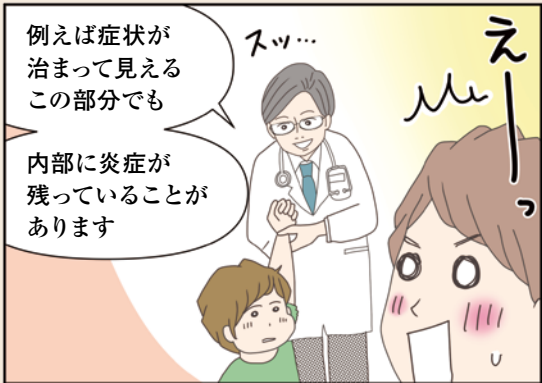
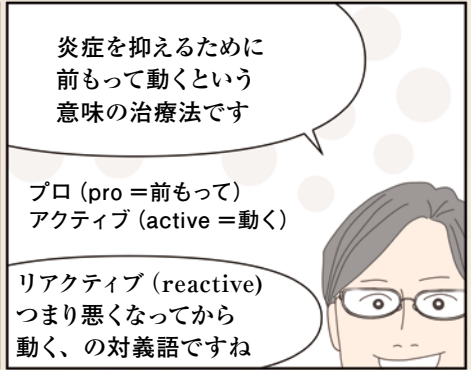


剤形いろいろ

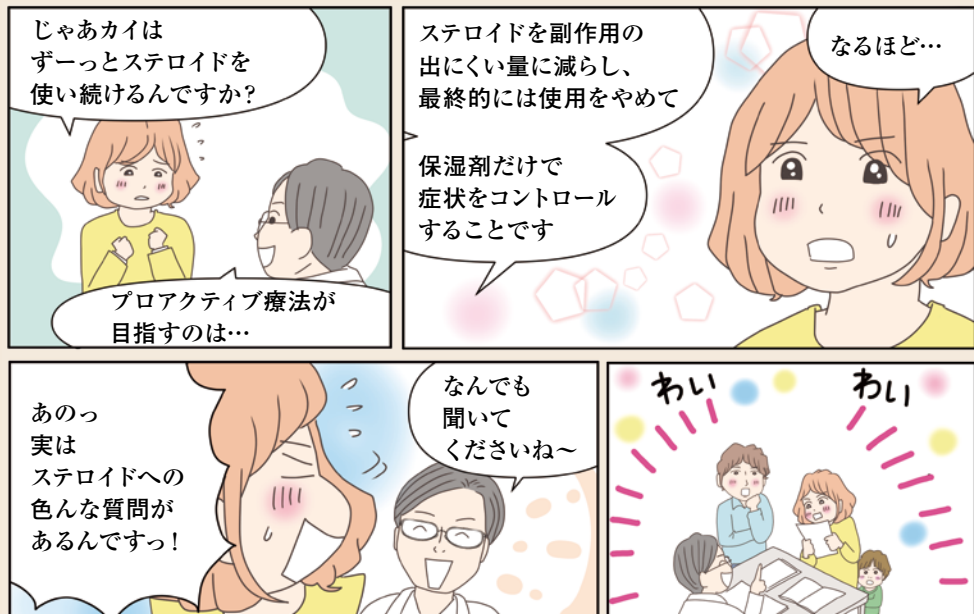
ステロイド外用薬の剤形にはそれぞれ特徴があり、皮疹の状態や部位、季節などに応じて使い分けます。

剤形	よい点	わるい点
軟膏	どこにでも、誰にでも使える	べとつく、夏や毛のある部位に使いにくい
クリーム	使用感がよい	じゅくじゅくした部位には向かない
ローション	毛のある部位に使用感がよい	

その他、テープ剤やスプレー剤、シャンプー剤もあります。

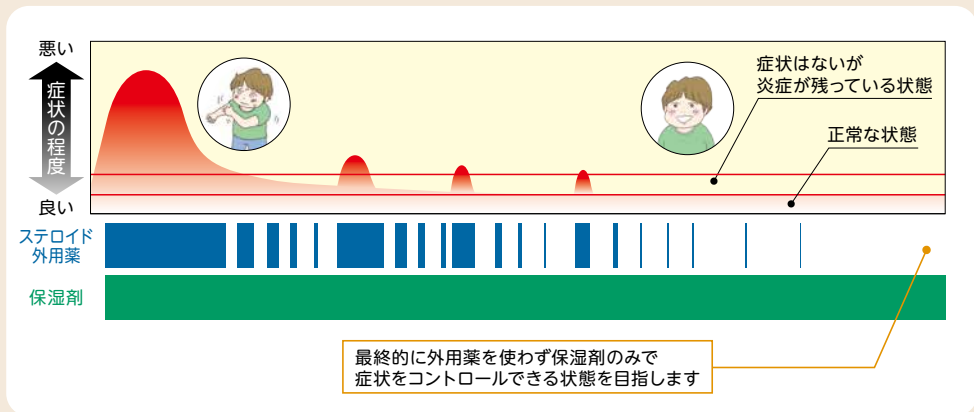


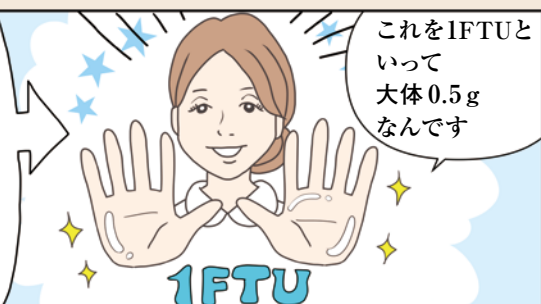
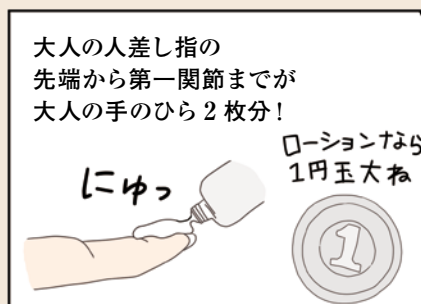
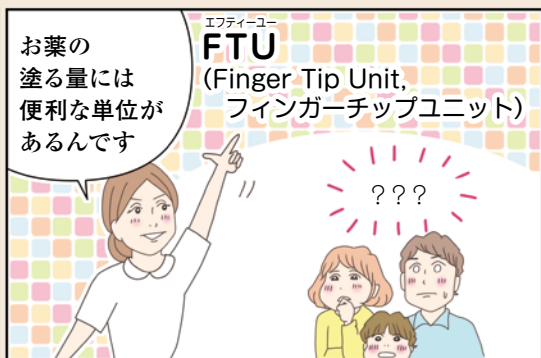
～プロアクティブ療法とは～



症状の悪化に先手を打つ! プロアクティブ療法

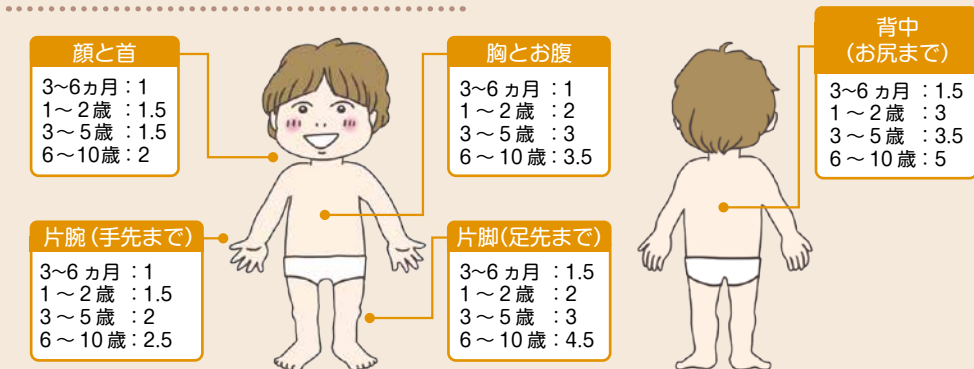
症状が治まった後もお薬を定期的に塗り続け(週1~2回など)、皮膚の内側に残った炎症を治すのが「**プロアクティブ療法**」です。症状が再び悪化するのを防ぎながら、少しずつ塗る頻度を減らしていきます。





しっかり塗るのが大切

塗り薬の量の目安(FTU)



お子さんが成長したら、自分でお薬や保湿剤を塗ることで、治療意欲が高まる場合があります。その場合、親御さんが塗り方や適量をしっかりと教えてサポートしてあげることが大切。進め方でわからないことは、主治医や看護師に聞いてくださいね。



よーし！
教えてもらった
スキンケアを実践しよう！

オー！



お風呂やシャワーで
肌をキレイに
保つことが大切なんだって

お湯は
熱すぎて
かゆくならないよう
38～40℃で
体を濡らそう

シャワー



次は
泡立て競争だ！

いっぱい
泡立てた方が
勝ち～！

どうして
アワアワ
いっぱい
つくるの？

モコ
モコ



刺激の少ないものを選べば、固形、液体、
泡タイプ、どれを使ってもかまいません。
お肌に合った石鹸を使いましょう！

よーく泡立てたほうが
お肌に優しいんだって



わあ
たくさんの泡で洗ったら
気持ちよさそうだね！



じゃあ
たっぷりのアワアワで
手のひらを使って
洗ってみよう

手のひら
全体で
洗おう！

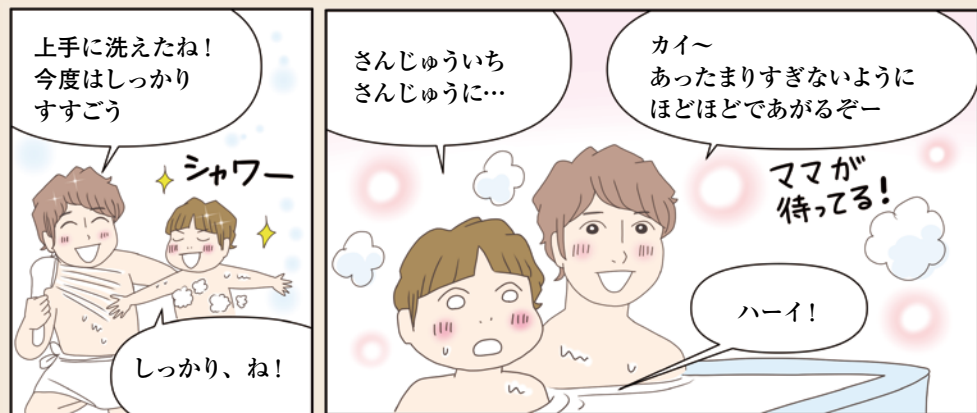


シワシワは
のばすんだよね！

ぴんっ

モミ
モミ

コツ: 洗い方編



キレイに洗って、皮膚を清潔にしよう

準備

お風呂やシャワーの温度は、
熱すぎない38~40℃に設定
(お湯が熱いと、かゆみが生じやすくなります)

お子さんが上手
に洗えたら、
たくさん褒めて
くださいね。

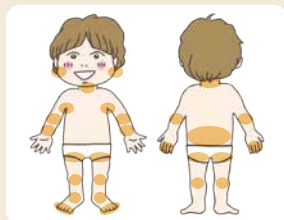


洗う

POINT

1. たっぷりの泡で
2. 素手で、手のひら全体で洗う
3. シワをのぼす

シワのある場所



シワののぼし方

ひじ・ひざ



外側を洗うとき: 曲げる
内側を洗うとき: のぼす

くび



上を向かせる

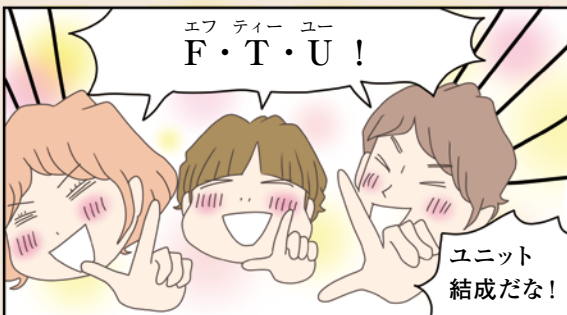
腰・おしり



前かがみ
(うまどびの姿勢)

流す

- 泡は十分に洗い流す
- はえぎわ、耳、わきの下など、泡が残りやすい部分もしっかり洗い流しましょう




コツ：塗り方編



※お薬や保湿剤の塗る順番等は、医師からの指示に従ってください。大切なのは入浴のなるべく直後に塗ることです。

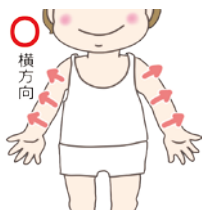
保湿剤の塗り方のポイント

- 1 皮膚に「ちゅん、ちゅん」とたっぷり均等においてから、やさしく手のひらで塗り広げます。

 皮膚にすりこまないように注意しましょう。



- 2 関節やシワの部分はのばして、皮膚のシワに沿って塗り広げます。塗り広げる方向は、だいたいからだの横方向です。



- 4 頭にローションを塗るときは、分け目を作って直接お薬を地肌のにせ、指の腹でなじませていきます。



お薬の場合も、塗り方のポイントは同じです。



- 3 ティッシュが貼り付くか皮膚に光沢が出るくらいが、ちょうど良い量の目安です。





よーし
今日はお掃除を
頑張っちゃうぞ!



この間の検査で
カイは
ハウスダストが
悪化因子って
はっきりして
よかったね

お菓子
ペット

小麦

前は
原因がわからない
うちから

あれもこれも
ダメって
言ってたよな…



アトピーに
効くかもって
高い掃除機や
空気清浄機
買ったりね…

そうだったな…



ちょっと
おしゃべり
しすぎだよー

はいー



カイ、
気持ちよさそうに
寝てるよ

はや!
もう寝たの?



大掃除したのも
よかったのかな

前はかゆそうで
なかなか
寝なかったもんね

先生に教わった
治療の3本柱を
実践すると…



カイだけでなく
僕たちも心地よく
過ごせるってわかったよ



これからも
頑張りすぎず
頑張ろう!

うん!



えふ
こーゆー

くなる要因を取り除こう

悪くなる要因は取り除くよう心がけよう！

かゆみを起こすもの／皮膚を傷つけるもの



汗はなるべく早くシャワーや入浴で流す



爪は短く切る（皮膚を傷つけないため）



髪の毛は束ねるか短くする



衣類はゴワゴワした素材を避けて木綿などに

ただし、何でもかんでも悪いわけではないので、あくまで原因とわかったものに限り、主治医の指導のもとで取り除く必要があります。



アレルギーを起こすものの例

ダニ



布団に掃除機をかける・布団を干し乾燥させる、ベッドにぬいぐるみを置かないなど
じゅうたん、布製のソファを避ける

ペット



なるべく飼わない、シャンプーをするなど清潔に保つ、寝室に入れないなど

マラセチア菌*

こまめなシャワー浴など

※人の皮膚に住んでいる常在菌

食事

湿疹の直接の悪化原因となることはまれです。除去する場合は、子どもの成長の面からよく検討する必要があるので、必ず主治医や看護師に相談してください

花粉

帰宅時に花粉を落とす、洗顔、メガネやマスクを着けるなど

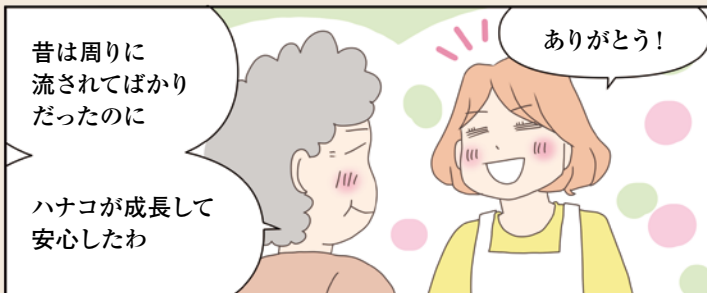
以上が治療の3本柱です

アトピー性皮膚炎の悪循環を断ち切り症状改善と寛解状態の維持を図ります

- 1 お薬による治療で早期に炎症を抑える
- 2 スキンケアでバリア機能の低下を防ぐ
- 3 悪くなる要因を取り除く

ご理解いただけましたか？





Check!

私が調べたのは 先生方に教えていた だいた、このサイト!

アレルギー ポータル▶

<https://allergyportal.jp/>

ド外用薬にまつわる誤解

それってホント!? ステロイド外用薬へのよくある誤解



先生、ステロイド外用薬は一度使うと止められなくなるって本当ですか？

そんなことはありません。上手にお薬を使って症状が治まれば、お薬を止めることもできます。



ステロイド外用薬を止めるとリバウンドで症状がひどくなると聞きました。

間違った使い方や止め方をすると、症状を完全には抑えきれないため、止めたとたんに炎症がぶり返すことがあります。医師の指示どおり、お薬を使いましょうね。



副作用で骨がボロボロになったり、肌が黒くなったりするというのは本当ですか？

内服や注射のステロイドを長期間続けると骨がもろくなることはありますが、ステロイド外用薬では適切に使えばそのようなことはほとんどありません。肌が黒く見えるのは、炎症の赤みで見えなかった黒い色素が、ステロイド外用薬によって炎症が治まって見えるようになるためです。この黒ずみは次第に薄くなります。

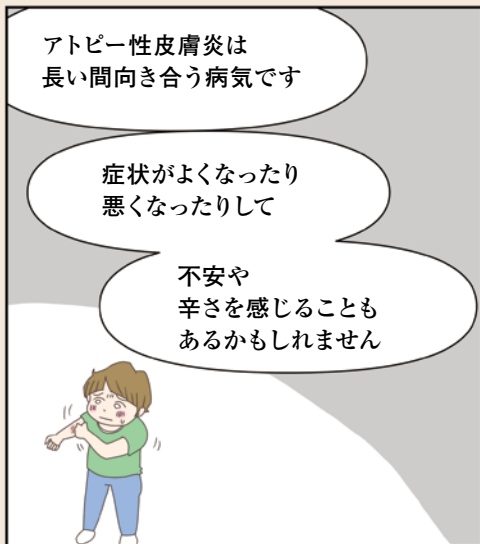
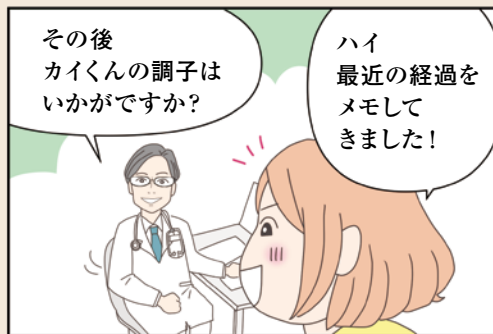


ステロイド外用薬は皮膚に蓄積したりしませんか？

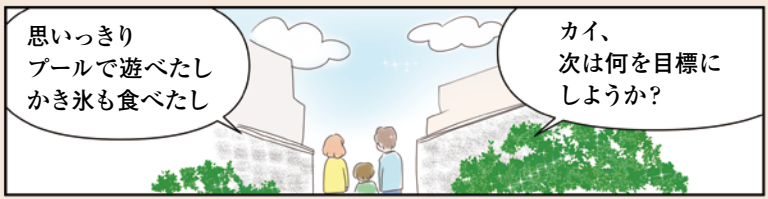
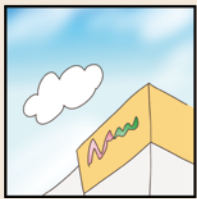
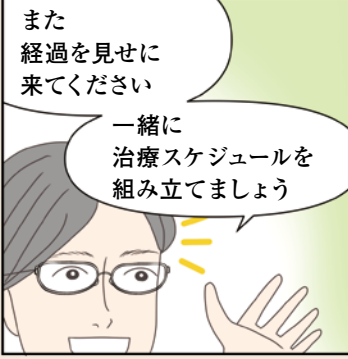
ステロイドは元々からだで作られている成分で、皮膚に蓄積したりしません。安心してください。不安なことは、お気軽に医師や看護師に相談してくださいね。



ステロイド外用薬には、ニキビやおできなどができやすくなったり、長い間使い続けることで皮膚が薄くなり、血管が浮いて見えるといった副作用があります。ステロイド外用薬で困ったことや不安なことは、ぜひ主治医や看護師に相談して解決してください。



わるみんなの信頼関係



聞いてスッキリ解決!

Q

お薬は症状がひどいところにだけ塗ればよいですか？

A

いいえ。症状がひどいところだけでなく、軽いところにもきちんとお薬を塗りましょう。症状の軽いところがなかなか治らず悪化したり長引いてしまったりするおそれがあります。

もし症状が軽いところにもお薬を塗ることに不安があるようでしたら、主治医や看護師に相談してください。

Q

塗って症状が治ったら塗るのを止めていいですか？

A

「Study 5:症状悪化に先手!～プロアクティブ療法とは～(12～13ページ)」で紹介したように、症状が治まって皮膚がキレイになったように見えても、皮膚の中では炎症が残っています。この状態で塗るのを止めると、治まっただけの症状が再び悪化するおそれがあります。

皮膚がキレイになったように見えても、主治医の指示に従ってお薬を塗るようにしてください。そのとき、症状が治まるとどこに塗るのかわからなくなってしまうことがあるので、どこに症状があったかメモをしておくといでしょう(28ページのメモ欄も活用しましょう)。

塗るのを止めたくなくなってしまったときは、自分の判断で止めてしまう前に主治医や看護師に相談してください。

Q

からだの部位によって違うお薬を使うよう言われたのですが？

A

主治医は、症状の部位や程度によって塗り薬の効果の強さや剤形(軟膏やクリーム、ローションなど)を使い分けています。これは、アトピー性皮膚炎の治療を安全かつ効果的に行うために大切なことです。

ですので、大変かもしれませんが主治医の指示に従ってお薬を塗り分けてください。



アトピー性皮膚炎Q&A

Q 食事制限は必要ですか？

A 食べ物のなかには、アトピー性皮膚炎を悪化させる可能性のあるものがありますが、全ての方で悪化させる原因になっているとは限りません。むしろそのような食べ物をとらないと、成長や発育に悪影響を及ぼすこともあります。食事制限は、症状を悪化させると明らかになった食べ物について、主治医とよく相談して行う必要があります。



Q 保育園や幼稚園、学校にはどう伝えたらいいですか？

A 先生にアトピー性皮膚炎のことを伝えて協力をお願いしましょう。その際は、「汗をかいたら濡れたタオルで拭く（可能ならばシャワーを浴びる）」「冬は保湿剤を塗る」など、具体的に伝えましょう。医療機関が記載する「生活管理指導表」もありますので、詳しくは主治医や看護師に相談してください。

Q プールや海水浴に行ってもいいですか？

A プールに含まれる塩素などの消毒剤や、海水は皮膚を刺激することがあります。症状が悪いときは控えた方がよいですが、症状が安定しているならば行っても差し支えないので、主治医に相談してみてください。ただし、適切に紫外線対策を行い、泳いだ後はシャワーで汚れや海水などを洗い流してください。



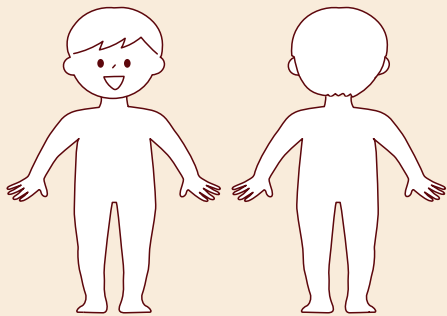
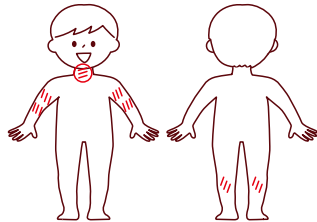
Q 運動してもいいですか？

A 運動は健康によいことですし、汗をかくこともそれ自体は問題ありません。しかし、汗をかいた後そのままにすると症状が悪化してしまうおそれがありますので、こまめに汗を拭く、シャワーなどで汗を流す、汗で濡れた衣服を着替えるなどの対策が必要です。

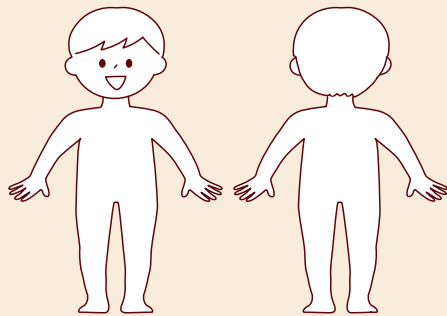
症状の経過や聞きたいことをメモ

お子さんの皮疹の範囲に
斜線を付け、最も症状が
ひどい箇所に○印を付けましょう。

記入例



年 月 日



年 月 日

次回の診察時に主治医に質問したいことを記録しておきましょう。



忙しい日々では、症状の変化や次の診察時に質問したいと思ったことを、つい忘れてしまうものです。
そんなときは、このページにメモしておきましょう。
メモを主治医に見せることで、症状を正確に伝えることができますし、気になったことも忘れず伝えられます。

そして、次の診察時に役立てよう

スキンケア計画表のつけかた

スキンケアでは、「どこに」「どの薬・保湿剤を」「いつ」塗るのかを、きちんと守ることが大切です。

そこで、こうした情報をメモするための「スキンケア計画表」を巻末にまとめました。スキンケア計画表は、医療スタッフが書いてお渡ししますので、参考にしながら正しくスキンケアを続けていきましょう。

またスキンケア計画表には、親御さんがかゆみの程度を0～4点で評価して記入する欄もあります（評価のしかたは「スキンケア計画表」のページで紹介しています）。

受診時にスキンケア計画表を主治医に見せていただくと、症状の具合や治療の進み具合を正しく評価することができるので、是非活用してください。

日付	医療スタッフ記入欄						保護者記入欄	
	からだの部位						日中のかゆみ点数	夜間のかゆみ点数
	かお		ひじ・ひざ		せなか			
朝	夕	朝	夕	朝	夕			
8/1	①	①	②	②	②	②	4	3
8/2	①	①	②	②	②	②	3	2
8/3	①	①	②	②	②	②		
8/4	①	①	②	②	②	②		
8/5	①	①	②	②	②	②		
8/6	①	①	②	②	②	②	1	0
8/7	①	①	②	②	②	②	0	0
8/8	③	③	保	保	保	保		
8/9	③	③	保	保	保	保		
8/10	③	③	保	保	保	保		
8/11	①	①	②	②	②	②	0	1

・使うお薬と保湿剤を記載
(①～③または「保」)
・特に記載がない部位には
保湿剤を塗る

かゆみと睡眠の
状態を0～4点で
評価

オレンジの欄は、
私達が記入してお渡します。

ピンクの欄は、
私達が書けば
いいのね！



スキンケア計

医療スタッフ記入欄							保護者記入欄	
日付	からだの部位						日中の かゆみ 点数	夜間の かゆみ 点数
	朝	夕	朝	夕	朝	夕		
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								

お薬の名前	
①	
②	
③	
保湿剤	

画表(4週間分)

医療スタッフ記入欄							保護者記入欄	
日付	からだの部位						日中の かゆみ 点数	夜間の かゆみ 点数
	朝	夕	朝	夕	朝	夕		
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								
/								

日中のかゆみ点数

4	いてもたってもいられないかゆみ
3	かなりかゆくて、人前でもかく
2	時に手がゆき、軽くかく
1	時にむずむずするが、かく程ではない
0	ほとんどかゆみを感じない

夜間のかゆみ点数

4	かゆくてほとんど眠れない
3	かゆくて目がさめる
2	かけば眠れる
1	かかなくても眠れる
0	ほとんどかゆみを感じない

【参考文献】

〈全体〉

- ・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 (佐伯秀久ほか：日皮会誌 131 (13)：2691-2777, 2021)
- (佐伯秀久ほか：アレルギー 70(10)：1257-1342, 2021)

〈Study 2:「早期診断・早期治療」が治療のポイント〉

- ・大矢幸弘：日本小児アレルギー学会誌 31 (3)：280-287, 2017
- ・福家辰樹ほか：実験医学 34(18)：2974-2978, 2016
- ・福家辰樹：小児内科 53(6)：886-893, 2021
- ・Gough H, et al. Pediatr Allergy Immunol 26(5)：431-437, 2015

〈Study 4:ステロイド外用薬の基本と使い分け〉

- ・川島眞(監)：やさしく学べる必須皮膚疾患 改訂版 メディカルレビュー社：82-83, 2018
- ・玉城善史郎：“ステロイド外用薬” みんなの皮膚外用薬 常深祐一郎(編) 南江堂：20-26

〈Study 5:症状悪化に先手!～プロアクティブ療法とは～〉

- ・FukuieT, et al.:J Dermatol 43(11)：1283-1292, 2016
- ・福家辰樹：小児内科 54(8)：1241-1246, 2022

〈Study 6:塗り薬は必要な量をしっかり塗るのが大切〉

- ・Long CC:Br J Dermatol 138(2)：293-296, 1998

〈Study 7-2:スキンケアのコツ：塗り方編〉

- ・安部正敏：“単純塗布” みんなの皮膚外用薬 常深祐一郎(編) 南江堂：10-12

〈Study 9:知ってほしい、ステロイド外用薬にまつわる誤解〉

- ・日本アレルギー学会：アレルギーポータル(<https://allergyportal.jp>)
- ・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：2, 2014

病医院・薬局名

制作：株式会社グループ・ティー 提供：鳥居薬品株式会社