



ステロイド外用剤について

薬剤師 東 砂央里



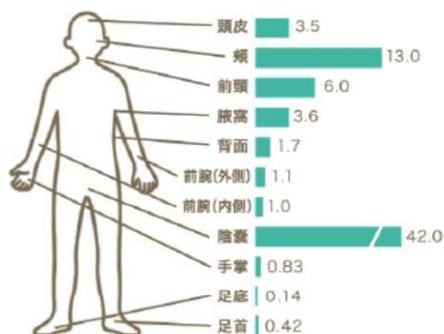
湿疹、やけど、虫刺され、アトピー性皮膚炎など多くの症状に使用されるステロイド、今回は皮膚のトラブル時によく処方されるステロイド外用剤についてご紹介します。

ステロイドは、体内の副腎という臓器で作られている重要なホルモン「副腎皮質ホルモン」を人工的に合成して作った薬で、抗炎症作用・免疫抑制作用があります。抗炎症効果の強さによって5段階に分類されており【表1】、症状・使用部位・年齢などによって適切な強さのものを使用することが大切です。【図1】にあるように、体の部位によって吸収率はちがいます。腕内側での経皮吸収を1とした場合、陰囊で42倍、額で6倍、足底では1/7倍と差があります。吸収のよい顔などは弱いステロイド外用剤でも十分に効果を発揮します。逆にこのような部位に強い薬を使うと副作用が出やすくなるので、使い分けが必要です。また、炎症が起こっている皮膚は、薬の吸収がよくなっているので擦り込む必要はなく、皮膚にのせるイメージでたっぷり塗るのがポイントです。

1回量としては、1FTU（人差し指の先端から第1関節部までチューブから押し出した量）で、手のひら2枚分が目安です。

ローションの場合は1円玉の大ききさくらいの量が1FTUに相当します【図2】。

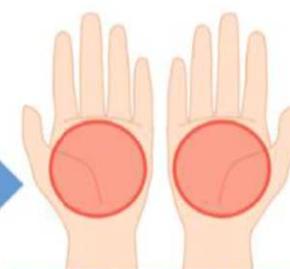
強さのランク	医療用医薬品
最も強い (ストロングゲスト)	ダイアコート、デルモベート
非常に強い (ペリ-ストロング)	アンテベート、トプシム
強い (ストロング)	リンデロン-VG、ポアラ
おだやか (マイルド)	キンダベート、ロコイド
弱い (ウィーク)	フレドニゾン



※前腕(内側)での吸収を1.0とした場合の比率
Feldmann RJ, et al. J Invest Dermatol. 1967;48:181-3より改変

【図1】

【1FTUとは】



【図2】

軟膏、クリーム、ローション、テープ、スプレー、シャンプーなどいろいろな剤形があり、部位や症状によって使い分けられています。局所性副作用としては、皮膚が赤くなる、皮膚が薄くなり血管が透けて見える、にきび、多毛、緑内障（眼軟膏）などがあります。ステロイド外用剤で全身性の副作用が起こることはまれです。

皮膚が乾燥してバリア機能が落ちていることもあるので、皮膚の保湿も重要です。ステロイド外用剤だけでは保湿効果が期待できないので、保湿剤を合わせて使いましょう。当院では、入浴後のスキンケアにオリーブオイルを用いています。

ステロイド外用薬は適切な強さの選択、適切な使用量、適切な使用期間がありますので、医師、薬剤師にご相談下さい。



楽しく指体操（その3）をご紹介します♪

～ 健康寿命を伸ばして、こころも体もいきいきと ～

リハビリテーション部門 統括副士長 作業療法士 木内千世

【こつこつと適度な運動を続けましょう】

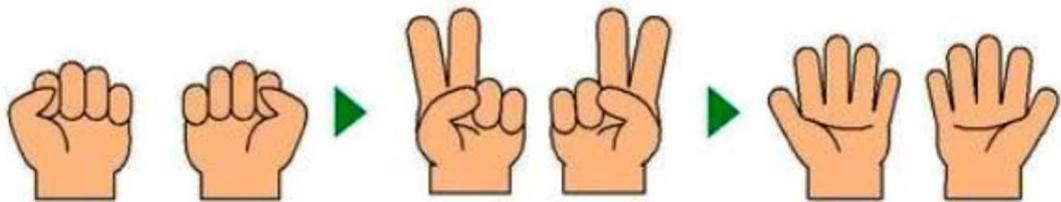
今回も『楽しく指体操』（その3）をご紹介します。

おうち時間のちょっとした合間に、ご自分のペースで楽しく行ってみましょう。

【ひとりじゃんけん♪】

①まずは練習してみましょう

両手同時に『ぐー・ちょき・ぱー』を繰り返してみましょう。

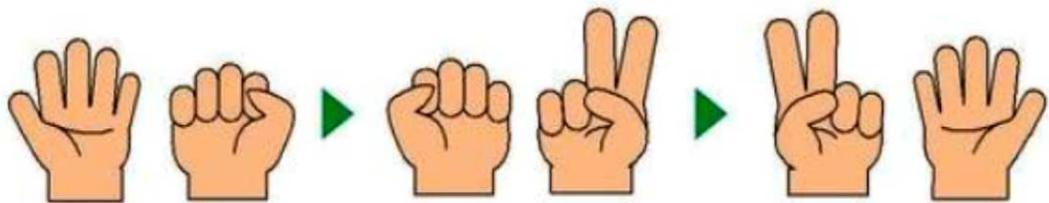


②本番です♪ 右手に勝つように、左手をだしましょう

それでは、左右で別々の動きをしてみましょう。

右手は『ぐー・ちょき・ぱー』を繰り返しましょう。

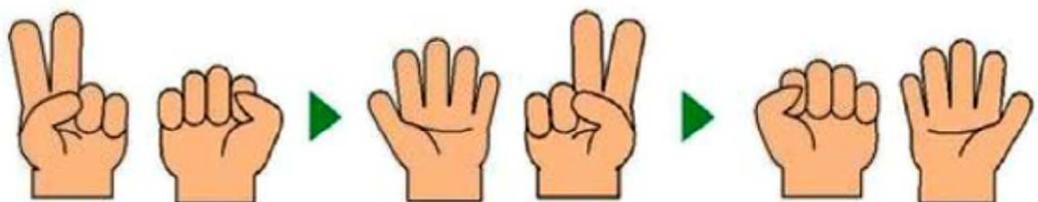
左手は、右手に『勝つ』ように『ぱー・ぐー・ちょき』とじゃんけんしてみましょう。



③次は、右手に負けるように、左手をだしてみましょう

右手は『ぐー・ちょき・ぱー』を繰り返しましょう。

左手は、右手に『負ける』ように『ちょき・ぱー・ぐー』とじゃんけんしてみましょう。



④応用です

・ テンポを速くしてみたり、左右を入れ替えてじゃんけんするのも良いでしょう♪

マールヤすだち保育園便り

☆10月からお友達が増えて、毎日賑やかになりました。

☆秋になり涼しくなってきたので、散歩に行ったり、ウッドデッキやリハビリ庭園で元気いっぱい遊んでいます。

☆ハロウィンパーティーをしました。今年はみんなでコウモリに仮装をしました。お菓子釣りゲームをして、お菓子をいっぱい持って帰りました。





生け花ギャラリー



《嵯峨御流》



イベント食

提供 エムサービス(株)



十五夜

さつまいもご飯 清まし汁 肉巻き卵の照り
煮春菊と里芋の和え物 黒糖ババロア

ご飯には鳴門のさつまいもを使用しました。主菜は1つ1つ卵に肉を巻いて甘辛く炊き、見た目にも豪華な一品となりました。

和え物には里芋を使用し、秋の始まりを感じられます。ババロアは黒糖がほんのり香る濃厚なスイーツに仕上がりました。

ババロア美味しかった♪
見た目も大変好評でした◎



阿波踊り

ちらし寿司 赤だし 野菜と白身魚の香味ダレだれ
フルーツロールケーキ

患者様に人気のちらし寿司と主菜の香味だれは大根おろしにみょうがと大葉を加え、夏らしくさっぱりした一品となりました。

フルーツロールケーキはぶどうやマンゴーなど夏のフルーツも使用し華やかに仕上がりました。

お寿司の味、バッチリ！！
味付け上手にしよう！



ハロウィン



ご飯 コツムープ ハロウィンオムレツ
きのこサラダ かぼちゃプリン

ハロウィンらしくカボチャをふんだんに使用したメニューにしました。

通常献立とは違うオムレツに仕上がりに、お楽しみ頂けたと思います。プリンも濃厚で味わい深い一品になりました。

かぼちゃのプリン美味しかった(^-^)
最高でした～!!



敬老の日

炊き込みご飯 かき玉汁
天麩羅の盛り合わせ 5色生酢 黄身しぐれ

敬老の日らしく豪華な献立にしました。天麩羅は海老を2尾、茄子、大葉を盛り、ボリューム感もありました。

黄身しぐれに関しては手作り饅頭で初めての試みでした。

炊き込みご飯が美味しかった☆

ステップ利用者様に感想をいただきました

骨の健康を守りましょう！

管理栄養士 明賀 由佳

骨といえば「カルシウム」。しかし、カルシウムを摂取するだけでは骨は強くなりません。骨は運動することで骨密度が増し強くなります！50代頃から加齢とともに骨密度は低下しますが、適度な運動と食事で、低下のスピードを穏やかにし、骨粗鬆症や骨折のリスク減らすことができます。

骨の健康を守るには『食事と運動』の両方が欠かせません。そして食事にはちょっとしたコツが必要です。一緒に食べるものによって、カルシウムの体内の吸収率が良くなったり悪くなったりするのです。今回は骨を強くする食品や栄養素についてまとめました。

カルシウム

乳製品

(牛乳・チーズ・ヨーグルト)

大豆製品

(納豆・高野豆腐・木綿豆腐・豆乳)

魚介類

(ししゃも・しらすが干し・干しエビ)

野菜類

(小松菜・ほうれん草・チンゲン菜・ごま)

ビタミンD

海の魚・きのこ・日光浴

ビタミンK

納豆・緑黄色野菜・卵

タンパク質

肉・魚・卵・大豆・乳製品

リン酸

カップ麺・加工肉

カルシウムの
吸収率アップ!!

骨をつくる
働きを促す!!

骨の質を
高める!!

カルシウムの
吸収を阻害

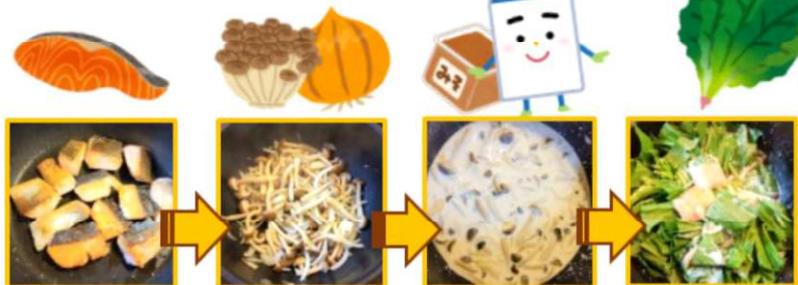
鮭のみそクリーム煮

【材料（4人分）】

- ・生鮭（切身） 4切れ
- ・ほうれん草 1束
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1株
- ・塩こしょう 少々
- ・薄力粉（生鮭用） 少々
- ・油 適量
- ・バター 10g
- ★薄力粉（クリーム用） 大さじ 1.5
- ★和風顆粒だし 小さじ 1/3
- ★みそ 大さじ 1.5
- ★牛乳 300ml



フライパン一つでできる！
骨を強くする栄養たっぷりの
メインディッシュをご紹介します♪



- 1 ほうれん草は洗って4cmくらいに切り、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- 2 鮭は一口大に切り、塩こしょう、小麦粉をふる。（骨がある場合は抜いておく）
- 3 フライパンに油を熱し、2を皮目から焼く。両面に焼き色がついたら取り出す。
- 4 フライパンの汚れをふき取り、バターを入れて熱し、玉ねぎとしめじをしんなりするまで炒める。
- 5 薄力粉(クリーム用)を加えて、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 6 残りの★(だし・みそ・牛乳)を加え、とろみがつくまで混ぜる。
- 7 1と3を加えてひと煮たちすれば出来上がり！

鳴山荘・通所リハビリテーションセンター「ステップ」利用者さんの作品



はげましの 言葉で師に 感謝する
 はうきではき 今は吸い込む ロボットが
 物価の 値上げ競争 する世界
 祝日の スポーツの日 ごろ寝する
 衣替え 三寒四温 出し入れが
 昆虫食 環境に優しい 気になって

金時 太郎

医療福祉相談

地域連携室では、入院や在宅での療養生活など様々な相談に応じています。

お困りのことがございましたらお気軽にご相談ください。

面会につきましては、長期にわたり制限を行っておりますが、この度、『面会頂く際の手順』と『面会時の確認事項』を改定いたしました。詳しくは医療福祉相談員にお問い合わせ下さい。オンライン面会も随時受け付けております。

編集後記

病院玄関にあるバナナが少しずつ成長しています。先日はこの編集後記をみた入所者様がバナナの木を見たいと一階ホールまで降りてきました。バナナの木を見て、どんな風にバナナがなるのだろうか、と楽しそうに観察をしていました。



編集委員会
渡辺