

平成 26 年 1 月 1 日

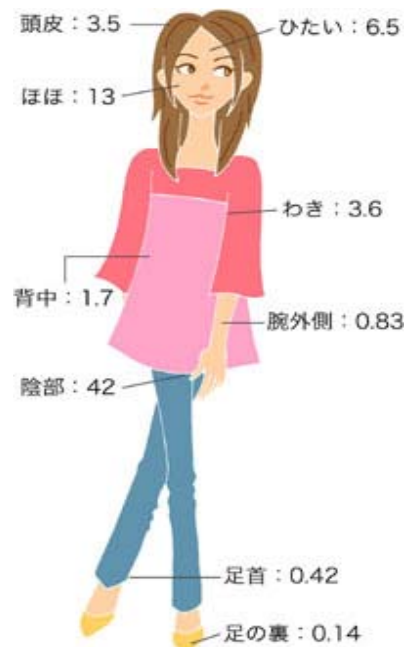
寒くなり、肌が乾燥する季節になりました。肌荒れ、乾燥などにぬり薬を使っている方も多いのではないのでしょうか。ひとくりに「ぬり薬」と言っても、色々な剤形があり、使い方も様々です。今回は、「皮膚外用剤」についてお話をしたいと思います。

● 皮膚外用剤の種類

皮膚外用剤は、大きく分けて薬物(有効成分)、基剤、添加物の 3 つから構成されています。有効成分はもちろんのこと、基剤や添加物によっても薬剤の吸収や使用感が変わる場合があります。例えば軟膏、クリーム、ローション、ゲルのどの剤形なのかによって、下の表のようにどのような症状に使いやすいかが異なります。そのため、外用薬では同じ薬物に対して複数の剤形を持つものがあります。

剤形	長所	短所	症状
軟膏	皮膚保護作用がある 刺激性が少ない	べたつき感がある 洗い流しにくい	かさかさとしたところ どちらにも適している
クリーム	浸透性が高い のび、塗布感がよい 洗い流しやすい	軟膏より刺激性が強い	かさかさしたところ より適している
ローション	頭髪部などに適している 洗い流しやすい	流れやすい	ジュークジュークしたところには 適していない
ゲル	皮膚への浸透性が弱い 洗い流しやすい	少し刺激性がある	

● 薬の吸収されやすさ



皮膚外用薬は、体の部位によって薬の吸収量に大きな違いがあります。足の裏や手のひらなど角質層が厚く毛孔のない部位は、吸収されにくく、角質層が薄い頭皮や顔は吸収されやすいことが知られています。左は、前腕を 1 とした時のステロイド外用薬の吸収量を示しています。数値が大きいほど、吸収がよいので、作用の弱いステロイド外用薬を用いて治療されます。医師の指示されたところ以外に塗ると、副作用や症状悪化の原因になることがあります。

☆薬が吸収されやすくなる要因

- 皮膚疾患や皮膚の損傷によるバリア機能低下
- バリア機能の形成が不十分な乳幼児や学童
- 皮膚の温度の上昇（入浴後など）
- 血流量増加や発汗
- 薬の塗り方（圧迫したり、すり込んだりするぬり方）

ステロイド外用薬とは：免疫系に作用して、炎症を抑える塗り薬

●薬の上手な使い方(ステロイド外用薬)



■医師の指示通りに使きましょう

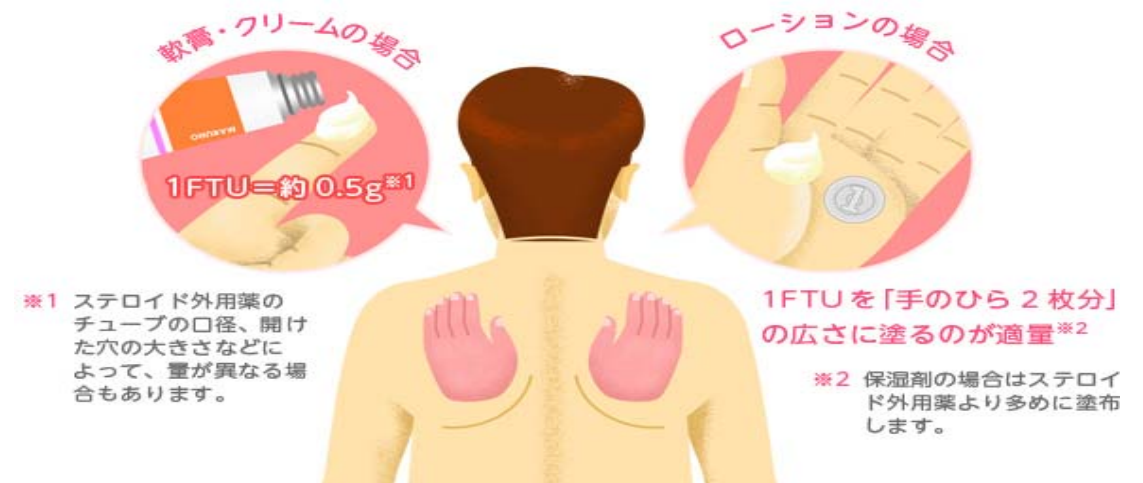
ステロイド外用薬は炎症を抑える強さから 5 段階に分類されています。患部の状態や部位によって適切な薬を医師が選んでいるため、指定されたところに、毎日規則正しくぬりましょう。自己判断で塗る薬や量を変更、中止しないようにしましょう。

■やさしく丁寧にぬりましょう

薬によってはすりこむものもありますが、一般的にゴシゴシ強くすりこむと、皮膚を傷つけバリア機能を低下させることとなります。患部を刺激しないようやさしくぬりましょう。

■ぬる量の目安

人指し指の先端から第一関節までチューブから押し出した量(1FTU=約 0.5g)が、成人の手のひら 2 枚分に適量といわれます。ローションタイプの場合は、1 円玉程度で手のひら 2 個分ぐらいの範囲にぬることが出来ます。



軟膏使用量 FTU (1FTU=0.5g : 口径 5mm チューブの場合) (g)



●薬の上手な使い方(保湿剤)



皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。お風呂やシャワー後は、5 分以内を目安として汗がひいたら早めに保湿剤を塗るようにしましょう。そのほか、起床時や肌の乾燥が気になった時に、こまめに塗ることも大切です。薬を均等に塗り、塗った部分がしっとりしていれば大丈夫です。ティッシュが軽くつつく、または皮膚がテカるのを目安にして、十分な量を使用して下さい。

(参考) マルホ株式会社ホームページ <http://www.maruho.co.jp/>

マルホ株式会社「皮膚外用薬について」「保湿剤の塗り方」パンフレット
薬局 2013/vol.64 No.6、月刊薬事 2011/vol.53 No.12