

悩まなくてもだいじょうぶ



知っておきたい アレルギーの話

NPO法人アレルギーを考える母の会
代表 園部まり子



イラスト／清水直子

第8回

誤解されるステロイド

心に潜む

「バッシング」の後遺症

アトピー性皮膚炎の治療がうまくいかずに相談を寄せる方のほとんどが、「ステロイドは怖い」と思っています。かつて、テレビや週刊誌などで繰り返された「ステロイド・バッシング」の影響が、今も多くの人の心に潜んでいます。

「なるべく薬に頼りたくない」「ステロイドは体にたまって怖い」「皮膚が「黒くなる」「厚くなる」、逆に症状が急速に良くなると、「効きすぎて怖い」と使うのを止めてしまい、かえって重症化させて苦しんでいる人がたくさんいます。

しかし、これらはすべて誤解です。アトピー性皮膚炎の治療は、ステロ

イド軟膏を正しく使う薬物療法と、皮膚を清潔に保ち乾燥を防ぐスキンケア、そして皮膚を刺激し悪化させる原因物質を取り除く対策の「三本柱」が基本です（本誌3月号参照）。

その中で、軟膏の使い方を医師が指導しなかったり、不適切な使い方のところに間違った口コミ情報などが加わり、多くのお母さんが「農」に落ちているのです。

私はいつも、ステロイド軟膏の使い方について火事と消防車に例える専門医の指導をお伝えしています。家が燃え盛っている時に水道の水で火事を消せるでしょうか。そんな時は多数の消防車による「斉放水で火を消さなくてはなりません」。

同じように炎症が強い時は、まず効き目の強い軟膏を十分に使う、そ



そのべ・まりこ ●神奈川県社会福祉協議会セルフヘルプ支援事業運営委員。困っている患者と専門医との橋渡しを第一に「治療ガイドライン」情報などの提供、専門医による講演会や会報発行、行政への働きかけを行なっている。共著に『食物アレルギーの手びき 改訂第2版』（南江堂刊）。

して見た目の炎症が治まっても丁寧に種火を消す、つまりいきなり軟膏を塗るのを止めないで、炎症が再燃しないことを確認しながら塗る間隔をあけ、軟膏も効き目が弱いものに代えていくのです。

生きるのになくてはならないホルモン

ステロイドはもともと私たちの体の副腎という組織で作っている、生きるのになくなくてはならないホルモンです。また皮膚が「黒く」「厚く」なるのは塗るべき強さの軟膏を使っていないか量が足りないために、炎症を抑えることができていない状態です。症状に合わせてしっかりと薬を使う方が早く症状も改善し、結局は使う量も少なくて済むのです。