

ステロイド外用剤

あたかもホントのようなウソの知識

前号クイズの回答の解説です

Q1 ステロイド外用薬を中止するとリバウンドが起こる？ 答えは「ウソ」

使用方法が適切でないと、症状が悪くなることもあります。但し、だからと言ってそれをリバウンドとは言いません。自分勝手に判断して良くなったからといって治療を中止すると病気は再び勢いを増してひどい症状になってしまいます。これをリバウンドと呼んでいるとするならば、それは間違いです。一般的にリバウンドとは、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言います。

Q2 ステロイド外用薬使うと色が黒く残ってしまう？ 答えは「ウソ」

使用したから黒くなるわけではなく、炎症の後には一時的に黒くなることもありますが、時間が経てば薄くなっていきます。薬を塗った後に色が黒くなるように感じるのは、炎症の赤みで見えなかった色素が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いきます。

Q3 ステロイド外用薬は皮膚に蓄積する？ 答えはこれも「ウソ」

もしステロイド外用剤が皮膚に蓄積すると言うのであれば、使用を中止してもその蓄積分でしばらくは効果が持続するはずですね。しかし実際は、薬を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。

Q4 ステロイド外用薬を使うとニキビやおできがでやすくなる？ 答えは「ホント」

薬を塗った部分が免疫力が下がるので、その塗った部分に細菌、カビ、ウイルスが付いてニキビやおできがでやすくなるのはホントです。このような状態になると、今までとは違った症状が現れやすくなるのですぐに先生に相談してください。適切な治療で短期間のうちに治すことができます。

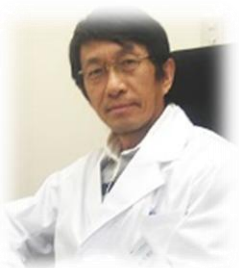
Q5 ステロイド外用薬を使うと骨がボロボロになる？ これは「ウソ」

この薬を使うことで骨に悪い影響が現れることはほとんどありません。ステロイドの飲み薬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高い状態で持続するため、骨がもろくなってしまふことがあります。もともとそうした副作用を回避するために皮膚だけで作用するように作られたものが外用薬(塗り薬)ですから安心して使ってください。

前号、今号でいかに病気の話、薬の話には「うそ」の知識が多いのか、あるいは勘違いの知識が多いのか、お分かりいただけだと思います。素人判断は症状を悪くする、治療を長引かせると言ったことにつながる危険性が大きいのです。私たち医師は、患者さんやご家族が安心して治療に臨めること、少しでも早く辛い症状が改善し、快適で穏やかな毎日が送れることを願って、「心・体・暮らし」に寄り添って最適な治療提案に努めております。何か心配事でもあったら迷わず、遠慮せず、恥ずかしがらず、当クリニックをご活用ください。



クリニック名古屋ちくさヒルズ
林祐司 院長



♪ 春よこい 早く来い... ^^♪
いよいよ春本番がやってきます！
そんな時期に、外に出て春を満喫できるように
当クリニック専門医が提案します

財団榊原会 理事長
 林 衆治 先生

最近、新聞を広げると各ページ下段に医療・介護関連書の書籍広告が多く載っています。中でも目にする機会が多い書籍には「ロコモティブシンドローム・・・転倒や骨折を予防するために・・・」と言った書籍が目に入ってきます。季節も一段と春めいてくる時期になりますが、そんな時のために当クリニック専門医が皆様にとって大切なお話をさせていただきます。

専門医の松井と申します。それでは皆さん、転倒や骨折を予防するためには大切なことですので是非知っておいて下さい。

骨とともに、筋力や関節も弱くなる「ロコモ」を予防するために！

ロコモティブシンドロームは、運動器症候群とも呼ばれ通常「ロコモ」と略されています。この症候群とは、骨や筋肉、関節、背骨などの「運動器」が加齢とともに弱くなっていくことを示し、運動器が弱くなることによって、立つとか歩くという移動する機能が低下した状態を意味します。そうすると、バランスが悪くなったり、柔軟性が低下するなどの運動機能の低下が始まり、骨粗鬆症や膝や背骨の病気が徐々に進行していきます。やがて要支援・要介護の道につながって行きます。それだけはイヤ！



当クリニック整形外科医師
 専門医 松井 康素

専門分野：ロコモ・フレイル・サルコペニア、骨粗鬆症
 膝関節、肩関節の保存的
 (非手術)治療

ロコモ度が1⇒2⇒3と進むと、社会参加に障害をきたすことにより、「フレイル」に相当する程度となつて認知機能低下の障害や鬱(ウツ)などの心の問題や社会生活意問題も生じやすくなります。そこで、日ごろから足腰を丈夫に保つことが重要であります。ただ、歩くことが唯一の予防と考えられがちですが、確かに毎日8000歩から1万歩ほど歩けばそれだけ足腰を丈夫に保つことはできるでしょう。ただそのためには、1時間半程度のウォーキングに費やす時間が必要になりますが、それはまた容易ではなく天候が悪い時にはできません。

屋内で出来る運動として進められるスクワットの代わりに同じ効果となる家庭の食卓椅子から5秒以上かけてゆっくり立ち上がったたり、ゆっくり座ることを5～10回、又、片足立ちを左右1分づつ、朝・昼・夜に3回づつ食事前後に、計3セットづつ行うことを習慣にすることをお勧めします。又、フレイルの予防のためには、家に閉じこもらずに外に出かけて色々な方々とお話をしたり、囲碁や将棋、カラオケなどを一緒にすることを心がけてください。

バランスの良い、骨と筋肉に良い食事を摂ること、普段から時々速足で歩いたり、階段を使ったりした活動的な生活を送ること、適度に日光を浴びること、又、ロコモチェックでリスクを簡単に確かめることをお勧めします。

健康の知恵袋

皆さん、私が松井先生に診ていただいた折に紹介された説明動画ですが、家に帰って見てみました。分かりやすくより納得でした。これをご参考にして一度見てください。お勧めします。



クリニック東京虎ノ門COR
 公式Instagramアカウント
 @toranomom_cor

広報紙 「医療法人榊原会クリニック通信」
 発行 医療法人財団榊原会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
 〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
 千種タワーヒルズ1F

ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
 編集・発行 医療法人財団榊原会 クリニック名古屋ちくさヒルズ
 編集委員会(原稿責任者 川島和信)

発行日 毎月1日