**あなたの処方箋：／７５　肌の乾燥／３　ステロイド剤、怖がらずしっかり塗って**

肌の乾燥でかゆみが激しくなり、かいて炎症を起こして皮膚科を受診すると、ステロイドの塗り薬が処方されることがある。強力に炎症を抑える効果があり即効性も高い一方で、副作用を心配して使用を控える人も少なくない。

　乾燥肌に悩む東京都の女性（２７）は昨年、湿疹が出たため近くの皮膚科を受診し、ステロイド剤を処方された。「何となく不安」と少量しか塗らず、症状が治まったので使用をやめた。すると湿疹は再発し、同じことを繰り返すうちに症状は悪化。医師に相談すると「薬をきちんと塗っていませんね。今の薬は段々効かなくなるので、今度はしっかり塗ってください」と強いステロイド剤を処方された。今は湿疹が治まっても指示通り塗り続け、再発はしていないという。

　神奈川県立こども医療センターの馬場直子皮膚科部長は「自己判断で使用をやめると悪化を招くことが多い。一見良くなった状態になっても、組織レベルで炎症は残っている」と指摘する。馬場医師によると、ステロイドの塗り薬は強さが５ランクに分かれ、症状の出る場所や程度に応じて医師がランクや期間を判断する。内服薬と異なり全身的な副作用はほとんどなく、塗った部位の皮膚が薄くなったり血管が拡張したりすることがあっても、ステロイド治療が終われば元に戻るという。「必要以上に怖がって中途半端にしか使わないと炎症がくすぶり続け、結局は長期間塗り続けることになります」

　約０・５グラムで手のひら２枚分の面積を塗るのが標準だ。人さし指の先から第１関節までに通常のチューブ（口径５ミリ）から出すとこの分量になるため、１ＦＴＵ（ワン・フィンガー・ティップ・ユニット）という単位で呼ばれる。馬場医師は「実際に塗ると『かなり多い』と感じる人が多いが、しっかりと適量塗ることが肝心」と話す。