

ハート通信

ハート通信
Vol.1 AUG. 2010

●発行/「メディカル情報誌 ハート通信」編集局 大阪市北区堂島2-2-2 近鉄堂島ビル17F TEL.06-6348-1388 ●編集/株式会社パシフィックマーケティング ●発行日/2010年8月1日

上手に使ってアトピー改善 ステロイド外用剤は怖くない？

アトピー治療で皮膚科を受診すると、ステロイド外用剤を処方されるケースが多いですが、一方で使用に対する患者さんの不安や誤解は今だに根強く残っています。そもそもステロイドって何？ 本当に安全なの？ それらの疑問に答えるとともに、ステロイド外用剤の効用、正しい使い方を紹介します。

ステロイド恐怖症を
取り除くことから
スタート

アトピー性皮膚炎は、今や年齢に関係なく起きる現代病の一つですが、その根本原因や治療法は見つかっていないのが現実です。そうした中、マスコミを中心とした様々な情報が錯綜し、多くの誤解と混乱を招いています。特にひどいのがステロイドに関する報道。副作用などのネガティブな面ばかりがクローズアップされ、「外用剤といえども、なるべくなら使いたくない」という患者さんも少なくありません。もちろん実際は、使い方さえ誤らなければ問題がなく、むしろ皮膚科医からは「使用しないことで重症化してしまう方が心配」との声が多くあがっています。

そもそも
ステロイドとは
一体どんな薬なの？

ステロイドとは、元々体内にある副腎皮質ホルモンの中で、体が健康な状態を維持するために重要な働きをしています。ステロイドホルモンは普通の人で1

日に5mg出ているといわれ、炎症を強力に抑える作用と免疫の働きを弱めてアレルギー反応を抑える作用があります。このホルモンを人工的に合成したのがステロイド剤です。1954年に外用剤が開発されて以来、アトピー治療の標準的な治



ステロイド外用剤 [軟膏・クリームタイプ] 使い方とそのポイント

① 適量と正しい塗り方

チューブから適量(人差し指の先から第一関節までのせた量を手のひら2枚分の面積に塗るのが目安)を取り出し、指先で発しんの出ている部位から薄く延ばしていきます。この際、強くすり込まないよう注意。

② 使用回数

1日2回、朝・夜(入浴後)が原則ですが、症状が改善してくれば1日1回でもOKです。その後は症状を確認しながら徐々に回数を減らしていくのがよいでしょう。

③ 使用中止のタイミング

いきなり使用をストップするとかえって症状が悪化することがあります。使用回数を減らすにせよ中止するにせよ、主治医の先生とよく相談して決定してください。

療薬として位置づけられ、その効果、副作用ともに多くの研究が積み重ねられてきました。

副作用を
起させないためにも
ステロイドは短期集中で!

ステロイド外用剤には作用の強さによって様々な種類があり、症状や部位で処方される薬は異なります。それだけを聞くと、なんとなく「弱いものから始めた」と思いますが、症状がひどい場合はむしろ逆、弱いものをダラダラ使う方

がかえって使用期間を長引かせ、「皮膚が薄くなる」「ニキビがでやすい」などの副作用が起こりやすくなります。ステロイドは短期集中で使うのが上手な使い方。最初に効果がある最適の強さのものを使い、症状が落ち着いたら弱いものに換えていく方が副作用も少なく、より高い効果が期待できるというわけです。

いずれにせよ、ステロイドという名前だけでむやみに恐れるのではなく、まずは正しい知識と正しい方を身に付けることが大切です。

夏のビーチで「チクチク」「ヒリヒリ」

海水浴の肌トラブルは

こう治す！

海でかかる病気に「海水浴皮膚炎」という皮膚病がある」と聞きました。どのようなものでしょう。

海水にいるプランクトンが水着にくっついて、それがこすれて皮膚炎を起こす病気です。プランクトンというのは、主にエビやカニの幼生で、そのトゲが皮膚に触れることでチクチクして炎症を起こすわけですから、**発生しやすい地域はあるのでしょうか。**

日本海側の海が多いといわれていますが、プランクトンはどこにでもいるので、特にココだという特定の地域はないと思います。ただ、海水浴場の中で、風や波で寄せられてプランクトンが集まっている場所はあるかもしれません。**どのような症状が現れるのでしょうか。**

なく、泳いだ次の日くらいに、小さな赤い湿疹がたくさん出てきます。こすれてできる湿疹です。水着の形に発症するというのが特徴があります。**自然に治りますか？**



えいご皮膚科 院長
山田 詠剛 先生

やまだえいご／平成9年三重大学大学院博士課程、医学博士取得。平成12年～15年国立三重中央病院皮膚科医長。日本皮膚科学会認定専門医、日本皮膚科学会、日本臨床皮膚科医学会

放っておいても治りますが、どうしてもかいてしまうのであれば、早めにかゆみ止めの薬を塗るのが一番です。軽ければ市販の塗り薬で十分治る病気ですから、ひどくなるようなら、専門医に診てもらう方がいいでしょう。その場合、当院でもそうですが、基本的には抗ヒスタミン剤や軽いステロイド剤などの塗り薬を処方するのが一般的です。

未然に防ぐ方法は？

プランクトンのひっかかりにくい化学繊維のツルツルとした水着を着用するのがよいとされています。また、海で泳ぎ終わったら、水着を着たままにしないで、早めにシャワーを浴びて洗い流すことも大切です。**海といえばクラゲも気になります。クラゲに刺された場合はどうでしょう。**



という患者さんが来られます。そういう方はステロイド剤を使って早めに治す方がいいでしょう。ダラダラ治療するより、早くラクになれるし、痕も残らずキレイになります。ステロイド剤を使うと痕が残ると誤解している方が多いのですが、かいてこじらすから残るのであって、ステロイドが原因ではありません。

もう一つ、女性にとって気になる日焼けの予防策についても教えてください。

日焼けというのはやけどですから、焼ける面積が大きければ大きいほど重症化しやすくなります。ですから、日焼け止めを塗って防ぐのが基本的な対処法です。また、泳いだり汗をかくと落ちるので、2、3時間ごとに塗り直して、無防備に焼かないようにしてください。

万が一、焼けてしまったときは？

症状がひどければステロイド剤がいる場合もあります。それほどでもないなら、ワセリンを塗ってみてください。日焼けの痛みは肌の乾燥が原因ですので、冷水で冷やすより、ワセリンを塗った上にラップを巻いて乾燥させないようにするのが一番の対処法だと思います。

「取材協力」
えいご皮膚科 旧神崎ふ科クリニック
〒63008122
奈良市三条本町1-2
JRR 奈良駅NKビル3F
TEL.07422008500
http://www.hiuka-eigo.com

心とカラダの健康に 家庭でできるアロマテラピー アトピー性皮膚炎におすすめのハーブティー

今回は、「アトピー性皮膚炎」に効果が期待できるハーブティーをご紹介します。ハーブティーを飲む場合は、摘みたてではなく、良質のドライハーブを使用します(人工の香りや色が付いているポプリは使用しないでください)。

有効成分を十分に引き出すため、熱湯で約5分ほど抽出します。飲用は基本的に一日3回毎食後。少量を時間を置いて何度か飲用することで、必要な有効成分が体内に持続しやすくなります。

〈おすすめのハーブ〉

ステロイド剤などのお薬を使っておられる場合は、薬剤によって失われたビタミンCが補給できる「ローズヒップ」がおすすめ。ローズヒップはレモンの約20倍のビタミンCを含有しています。

ミネラルの宝庫といわれ、血液をきれいにし、体質改善を目的に飲まれるのが「ネトル」。

SODという活性酸素除去酵素による働きで、抗アレルギー・抗酸化作用があるのが「ルイボス」。冷え性や便秘の方にもおすすめです。

消炎作用に優れ、皮膚や粘膜を保護する作用を持つのが「マリーゴールド」や「ジャーマンカモミール」。飲用はもちろん、ご自身の症状をみながら、濃く抽出したハーブティーをお風呂に入れたり、湿布として使用することも可能です。

これらのハーブは単品でもいいですし、ブレンドすることで相乗効果が得られますので、ご自分の症状やお好みに応じてお試しください。ぜひお試しください。



●コーディネート・文
(社)日本アロマ環境協会認定 アロマテラピーインストラクター
「マリアアグ・フローラルヒーリング」主宰
莫根敬子(あくねいこ)
http://mariaaгу.web.fc2.com/

「メディカルハート奈良」で開業されている2人のドクターに、歯と肌の気になる病気と治療法について聞きました。クリニックへ行く前に、正しい情報を知っておきましょう。

おうちで歯を白く！.....

人気のホームホワイトニングってどんなもの？

ホワイトニングという言葉をよく聞くようになりましたが.....

ホワイトニングとは、歯を白くする方法の総称です。それはいくつかあって、1つはPMTCといって、専用の機械や材料を使って歯石などの歯の掃除をする方法。2つ目は、歯にマニキュアを塗る方法。3つ目が最近人気のホワイトニングで、歯科医院で処置するオフィスホワイトニングと自宅で行うホームホワイトニングがあります。他に、歯の表面を削って薄いセラミックを貼り付けるラミネートベニア法や、セラミックでかぶせ物などをつくる（補綴処理）セラミッククラウンがあります。

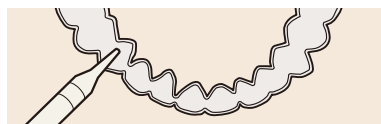
PMTCとホームホワイトニングです。特に最近、美白の二環として歯も白くしたいという人が多く、ホームホワイトニングを希望される患者さんが増えてきています。



JR奈良駅前歯科 院長 大野 一夫 先生

おおのかずお / 昭和59年大阪大学歯学部大学院第2口腔外科専攻、歯学博士取得。昭和60年~大阪府済生会中津病院歯科、平成3年~17年大阪府立病院歯科口腔外科医長。日本歯学会会員

治療のステップは？
ホワイトニングは、基本的に健康な歯に対して行います。ですから、まず虫歯や亀裂、極端にすり減った歯がないかを診察します。次にレントゲンを撮って、歯の神経が生きているかどうかも調



ホワイトニングしたい部分のトレーにジェルを入れ、歯に装着します

べます。その上で、歯石などを取り除いて口の中をキレイにし、歯型を取って、ホワイトニング用のトレーをつくります。後はトレーにホワイトニング用のジェルを注入して、歯にはめ込みます。自宅や会社などで1日2時間、約2週間続ければ終了です。

というところは、虫歯や神経のない歯があるときできないということでしょうか。
そうですね。歯が健康でさえあればホワイトニングはできますが、虫歯や神経のない歯はできません。た

だ、虫歯や磨耗している歯でも、治療さえすればなら問題はありません。

トレーに入れるジェルは、安全なものなのでしょうか。
成分は過酸化水素です。つまり傷の消毒に使われるオキシドールですから、体に悪いものではありません。とはいっても、漏れると効果が得られませんので、寝ているときは避けて、何も食べない時間帯に装着するのがベストです。

ホワイトニングの効果はどれくらい続くのでしょうか。
1回で約3~6カ月ですね。飲んだり食べたりに、また着色してきますから、定期的に診察を受けていただいで、状態によってまた治療をするというのが一般的です。市販のマニキュアタイプのものも自宅でできますが、コーティング剤の効果は約1~3カ月くらい。ホームホワイトニングと比べると、もちが全然違います。

ホワイトニングをすることのメリットは？
口元の印象が非常によくなるのは確かですね。見た目が変わるといことは、精神的にもずいぶん違って

くるといふこと。「白くなったよかった」と患者さんにも喜んでいただいています。最後に、受診を考えている方に一言アドバイスを！

先ほどもお話ししましたが、ホワイトニングはすべての歯に対してできる治療ではありません。でも補綴処理などで可能になることもありますので、まずは気軽に受診してください。

「取材協力」JR奈良駅前歯科
〒63008122
奈良市三條本町1-2
JR奈良駅NKビル3F
TEL.07422224182

保険調剤薬局 カイセイ薬局

TEL 0742-24-2112
FAX 0742-24-2113
URL http://ikuseikai.org/

月	営業時間	
	9:00~14:00	14:00~20:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	● 17:00まで
日	×	×

■休局日：日・祝日

歯科 JR奈良駅前歯科

TEL 0742-22-4182
FAX 0742-22-4182
URL http://www.jrnc4182.com

月	診療時間	
	9:30~13:00	15:00~19:30
月	●	●
火	●	●
水	(訪問診療)	(訪問診療)
木	●	×
金	●	●
土	●	● 15:00~17:00
日	×	×

■休診日：木曜午後・日祝日終日

■保険指定：国保・社保・労災・生活保護

皮膚科・アレルギー科 えいご皮フ科

※日神殿ひふ科クリニック
TEL 0742-20-8500
FAX 0742-20-8501
URL http://www.hifuka-eigo.com

月	診療時間	
	9:30~13:00	16:00~19:30
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	● 14:00~17:00
日	×	×

■休診日：木曜午後・日祝日終日

■保険指定：国保・社保・労災・生活保護

メディカルハート奈良では、開業医の方を募集しております。モール内クリニックとの連携による相乗効果も期待できます。

皮膚科・アレルギー科 **えいご皮フ科**

①夏季休業：8/12(木)～16(月)

②セミナー開催のお知らせ

日時：8月20日(金)14:30～15:30

テーマ：役に立つお肌のケア

お申し込みは、えいご皮フ科 tel.0742-20-8500まで

※9月以降も各種セミナーの実施を予定しております。
内容が決定次第、館内掲示板・ホームページに掲載いたします。

③「美容皮膚診療」も行っております。

詳しくはホームページをご覧ください。

URL <http://www.hifuka-eigo.com/beauty/index.html>

歯科 **JR奈良駅前歯科**

①夏季休業：8/12(木)～16(月)

②ホームページを開設いたしました。

URL <http://www.jrnc4182.com>

③イベント開催のお知らせ

8月中旬にセミナー+見学会を開催予定です。
内容が決定次第、館内掲示板・ホームページに掲載いたします。

保険調剤薬局 **カイセイ薬局**

①夏季休業：8/12(木)～16(月)

from
カイセイ薬局

お薬のご相談など
お気軽にお立ち寄りください。

5/6にオープンしてもうすぐ3ヵ月になろうとしています。毎日患者さんと接して充実した日々を過ごしていると本当に3ヶ月というのはあっというまですね。

最近医療モールが増えてきていますが、ここはとても開放的で今までにないような新しい環境になっています。その中の薬局というのはまた新鮮で違った雰囲気です。私たち職員もやっこの環境になれてきました。これからは皆さんにもっとカイセイ薬局を知っていただき、地域のお役に立てるような薬局作りを目指したいと思います。

JR 奈良駅前ビルの中で少し分かりにくいかもしれませんが、お薬のご相談や健康相談などぜひお気軽におこし下さい。スタッフ一同、笑顔でお待ちしています。



編集後記

この度、多くの方々のご協力で「ハート通信」を発行することができました。第1号ではドクターの紹介も兼ね、メディカルハート奈良が開院されているお二人の院長にご登壇いただきました。いかがでしたか？ これからも地域の皆さまに親しんでいただける誌面づくりに努めてまいりますので、ご愛読の程よろしくお願いたします。

クイズで遊ぼう 元の絵と同じ絵を探そう!

下の絵は公園での楽しいひとコマ。そして右下(A・B・C)には白枠部分と同じ絵が3つ並んでいます。そのうち2つの絵には間違いがあります、さて、正しい絵はどれでしょう？ アルファベットでお答えください。



●読者からのお便りを随時募集しています

ハート通信では「読者からのお便り」を随時募集しております。記事を見ての感想や、ご要望など、下記宛先までどしどしご応募ください。ご応募いただいたお便りの中から、いくつか次号でご紹介させていただきます。

[宛先] 〒530-0003 大阪市北区堂島2-2-2 近鉄堂島ビル17F
(株)パシフィックマーケティング内「メディカル情報誌 ハート通信」編集部

♡ **メディカルハート奈良**
<http://medical-heart.org/nara/>

〒630-8122 奈良市三条本町1-2
JR奈良駅NKビル3F



3F

メディカルハート奈良

地域に密着した
駅前クリニックモール



まもなく当館ビル2FとJR奈良駅2F改札フロアが直結し、さらに便利になります。