

《目次》

- 🌸 はじめに ～アトピー性皮膚炎が治らない二つの理由～
- 🌸 アトピー性皮膚炎のかゆみは**体質**だから治せないのか？
- 🌸 アトピー**退治** 3つのポイント
- 🌸 **傷を治す**
- 🌸 **ステロイドの誤解**を解く なぜステロイドが必要なのか
 - ・非ステロイドではいけないのか？
 - ・ステロイドを薄めれば副作用を防げるのでは？
 - ・乾燥止めより、まず炎症止め
 - ・いったん良くなっても薬をやめると、症状がぶり返してしまう？
 - ・ステロイドの**リバウンド現象**とは？
 - ・骨、内臓がぼろぼろになる？
 - ・塗ったまま外出すると、日焼けしやすくなる？
 - ・皮膚が黒くなる？皮膚が薄くなる？
 - ・なめると副作用がでてくるのではないか？
 - ・長期に使用し、中止するとリバウンドする？
 - ・長期に使用していると、徐々に効かなくなる？
 - ・長期間使用していると内臓に障害が出る？
 - ・成長障害を起こすので、小児に使用してはならない？
 - ・妊婦や妊娠可能な女性に使ってはならない？
 - ・眼の周りに塗っていると、白内障を起こしやすい？
 - ・いったん塗るとその毒が二度と体から抜けない？
 - ・長期に使用していると顔が赤く腫れてくる？
 - ・皮膚の感染症が起こりやすくなる？
 - ・ステロイドよりもストレスを減らすようにした方がいいのでは？
 - ・私が**ステロイド外用剤による治療を行う理由**
- 🌸 おわりに
- 🌸 チェックリスト
- 🌸 患者さんのよろこびの声

はじめに ～アトピー性皮膚炎が治らない二つの理由～

この小冊子は初診患者さんへの説明資料として作成しました。初めて診察を受ける方には、診察前に待合室で先に読んで頂いています。

あなたの肌荒れ・アトピー性皮膚炎がなかなか治らないとすれば、それは現在行っている治療法が間違っているからです。間違った治療法を行っている理由は二つ考えられます。一つは、医師が間違った治療法を示している場合、もう一つは、患者さん自身が間違った治療法を選んでいる場合（医師の指示通り薬を使わない・民間療法など）です。

アトピー性皮膚炎は誤った治療により難病へと変化するやっかいな病気です。かゆみで苦しんでいる患者さんに正しい治療を行うために、当院ではアトピー性皮膚炎治療の専門外来を開設しています。

実際の初診時には、外用薬の塗り方を実演し、その後生活上の注意点の指導を行います。皮膚炎をすみやかに治癒させ、その後ぶり返させないようにするための方法を身につけてもらうのが、当院の治療の骨子です。

「患者さんが自分で治療法を学んで自立する。」これが、私の目指すアトピー性皮膚炎診療です。

初診の患者さんへの私の説明で、最も中心になる部分はこの小冊子の中に記載されていますので、これを読んで頂ければどういう方針で私が診療しているかを理解して頂けると思います。この小冊子があなたのお役に立つことができれば幸いです。

院長 平山 毅

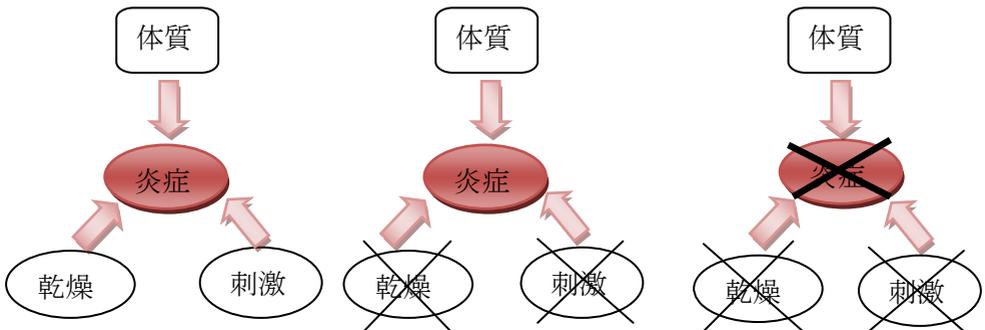


アトピー性皮膚炎のかゆみは体質だから治せないのか？

皮膚が乾燥しやすく、かゆみが出やすいアトピー体質自体は現代の医学では治すことができません。なぜなら体質はそれぞれの人間のもつ遺伝子情報に組み込まれたものですので、最新の遺伝子治療をもってしても遺伝子情報を組み替えることはできないのです。ですから漢方薬や、民間療法などで体質改善をうたっているものがありますが、効果についてはあまり期待できません。

しかし、たとえかゆみが起きやすい体質があったとしても、かゆみが起きないように肌の状態をコントロールできれば、またひっかいてしまったとしても皮膚炎がひどくなる前に治してしまうようにできれば、皮膚をいい状態に保つことは可能です。つまり体質を改善する方ではなく、皮膚をいい状態に維持するほうに目を向けるのが、アトピー性皮膚炎の理にかなった治療法なのです。

皮膚の炎症を起こすために必要な3大要素というものがあります。①生まれ持った体質②皮膚の乾燥、③皮膚への刺激物（刺激）といわれています。先ほど述べたように①の体質を変えることはできませんが、保湿をして②の乾燥を防ぐことはできますし、スキンケアを行うことにより③の皮膚への刺激を減らすことは可能です。つまり、②と③に対してアプローチすることにより、皮膚の炎症を起こさないことは可能なのです。



アトピー退治 3つのポイント

- ① 塗り薬、飲み薬を使ってかゆみを完全に抑え、ひっかき傷を治す。
- ② 皮膚炎が完全に治った後は、再びかゆみを起こさないように保湿を十分に行い、皮膚をつやつやしたいい状態に保つ。また、皮膚を良い状態に保つために必要なスキンケアなどの生活習慣を身につけ実行する。
- ③ もしかかゆみがぶり返してしまいひっかき傷ができてしまっても、できるだけ早めにその兆候を自分でみつけて適切な対処を行うことにより、ひっかき傷がひどくならないうちに治してしまう。

この3つがきちんとできればもう二度とひどい皮膚炎になることはないでしょう。



[治療前]

[治療後]

傷を治す

上記ポイント①のひっかき傷（湿疹）を治す、つまりアトピーの湿疹を治すのは簡単です。なぜ自信を持って「簡単だ」と断言できるかというと、どんな傷でも治してしまう能力を人間が持っているからです。つきつめて言えば、アトピー性皮膚炎といえども擦り傷というすり傷の一種です。アトピー性皮膚炎以外の擦り傷ができた時を思い出して下さい。絆創膏くらいは張ったかもしれませんが、なにもしなくても勝手に治ってしまったはずです。手術で皮膚を大きく切り開いた場合だって同じです。やはり傷を治すという人間の能力で放っておいても治っていきます。

どちらも傷という同じ症状なのですが、アトピー性皮膚炎の傷と他の傷との最も根本的な違いは、傷口を自分でひっかくかどうかということです。すり傷や手術後の傷をひっかく人はあまりいませんので、勝手に治ってい

ったのです。しかし、アトピー性皮膚炎の人はかゆいので、体にできた傷をたえず自分でひっかいている。だから治らないのです。

皆さんはハリウッド映画の「X メン」という作品をご覧になったことがありますか？その映画の主人公はどんなひどいけがをしてもすぐに治してしまう特殊能力をもっています。鉄砲で撃たれても、ナイフでさされても、車にひかれても、ほんの数秒で治ってしまいます。しかし、実は人間本来の特性として、自己修復能力を誰でも持っていて、X メンのように数秒というわけにはいきませんが、ほっておいても驚くほどのスピードでどんな傷でも治っていくものなのです。

アトピー性皮膚炎の人の掻き傷がなかなか治らないのは、自分でひっかくことにより新たな傷が次から次へと出来てくるため、傷を治していくスピードにおいつかないのです。常にひっかくことにより、新たな傷がどんどんできていきますので、Xメン並みの特殊能力をもってしても傷を治せません。かゆみを完全にとめてしまって、ひっかくことさえしなければ、自然治癒力で傷は勝手に治ってしまう。つまり、かゆみを止めてしまうのが最もシンプルですが、理にかなった治療法なのです。

ステロイドの誤解を解く なぜステロイドが必要なのか

肌あれ・アトピー性皮膚炎の治療すべき第一目標は傷の治療です。その傷ができるもとなるのがかゆみです。そのかゆみを抑え、傷を治療するためにステロイド外用剤が必要になります。ステロイド外用剤は 30 年以上前からある薬で、強力な抗炎症作用があります。ステロイドに対しての正しい知識を持つ医師の指導のもとで使用すれば、ステロイド外用薬は決して怖い薬ではありません。副作用に関する誤解を以下の説明で解いていきましょう。

非ステロイドではいけないのか？

非ステロイド剤の塗り薬（アンダーム、コンベックなど）が、小児科医を中心にアトピー性皮膚炎の治療薬として幅広く使用されています。ところがこれらの外用薬はかゆみを伴う炎症を抑える効果は極めて弱いので、

湿疹に対して使ってもかゆみを完全に抑えることはできません。

非ステロイド剤のぬり薬は、全く副作用がなくて安全と一般に信じられています。それはステロイドのホルモン作用による副作用はないということであり、接触性皮膚炎といって、薬を塗るとそれに対してかぶれを引き起こす（金属アレルギーと同じ理屈です）確率は非常に高く、また薬そのものが刺激となっかえて皮膚炎が悪化する可能性も高い薬です。

つまり非ステロイド剤を塗る利点はありませんので、私は肌あれ・アトピー性皮膚炎の治療には一切使用しないことを原則としています。

ステロイドを薄めれば副作用を防げるのでは？

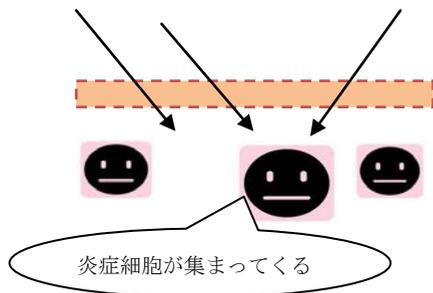
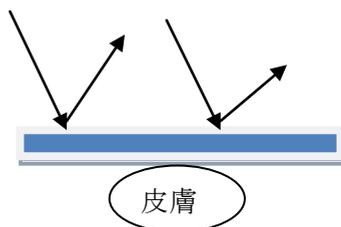
ステロイドを保湿剤などで薄めると炎症を抑える効果が弱くなります。それならもともと弱いランクのステロイドを塗ればいいだけですので、わざわざ薄めるメリットがありません。ステロイド剤の不適切な使い方をした場合に副作用は起こりますので、いくら薄いものでも、きちんと使わなければ副作用は出てきます。つまり、双方をまぜて使用するための明確な理由はありません。

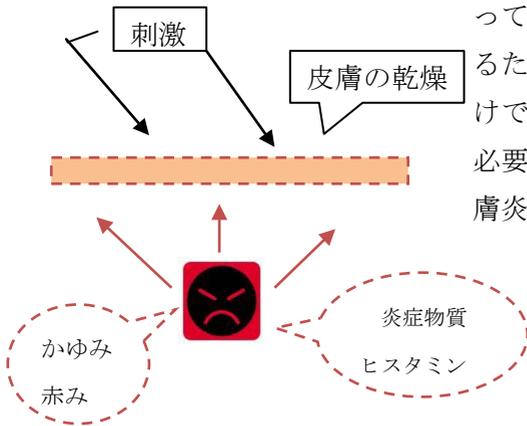
炎症が起こるメカニズム

つやつやした肌は汗や垢などのいろいろな刺激を跳ね返していい状態を保つことができます。

しかし、乾燥した肌はひび割れた田んぼのように、そのひび割れから悪い刺激が皮膚の中に侵入してきます。この刺激に対抗するため、体内の炎症細胞という兵隊の様な細胞がそこに集まってきて、悪い刺激に対抗するために炎症物質（主にヒスタミン）を出します。

このヒスタミンがかゆみや赤みのもとになり、ひっかく原因になります。ひっかき傷ができると、そこからますます刺激物が入りやすくなってしまいう悪循環に入

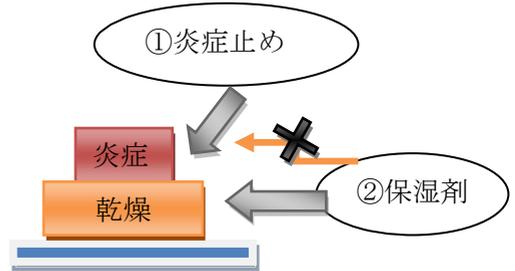




っていきわけです。この悪循環を断ち切るためには、まず皮膚炎を起こすきっかけである、かゆみを完全に止めてしまう必要があります、そこがうまくいかないと皮膚炎の治療は進まないわけです。

乾燥止めより、まず炎症止め

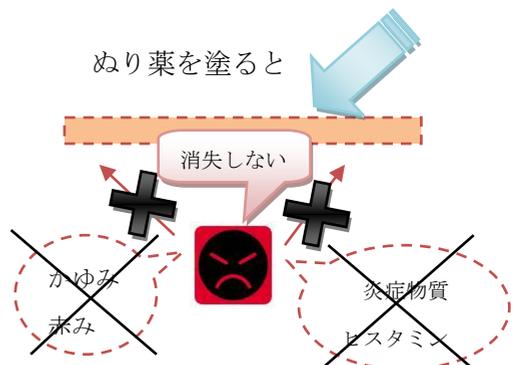
治療の順番としては、①まずかゆみをしっかりと押さえて、皮膚の炎症を完全に治してしまってから、②もともとの原因である乾燥を治していきます。炎症がきっちりと収まる前に保湿剤を塗って乾燥を治そうとしても、かきむしってしまうので保湿剤も取れてしまって効きませんし、傷の上から保湿剤を塗ると、傷にワサビを塗り込むのと同じで、逆に炎症を悪化させてしまいます。適切な時期に適切な外用薬による治療が必要なわけです。



いったん良くなっても薬をやめると、症状がぶり返してしまう？

これは炎症が完全におさまる前に薬を塗るのをやめているのが原因の場合がほとんどです。

炎症細胞の分泌する炎症物質（主にヒスタミン）は、薬を塗るとすぐに産生が抑えられるので出てこなくなります。つまり赤みやかゆみはすぐにひいてくるわけです。しかし、炎症物



質を放出する親玉である炎症細胞は急には消失しません。ここでステロイド剤の投与をやめると、炎症細胞が息を吹き返し、再び炎症物質を出すようになるので症状がぶり返すのです。炎症細胞が完全になくなる状態になるまでステロイド剤を使用すれば、やめてもぶり返すことはありません。

ステロイドのリバウンド現象とは？

炎症の症状が 10 あるとして、症状が完全になくなる 0 になるまできちんと薬を使えばいいのですが、どうしてもステロイドが怖いという意識が勝ってしまい、かゆみや赤みも良くなったので、もういいかと 5 くらいでやめてしまう。すると中途半端にしか治っていないので、必ずまた症状はぶり返してきます。塗ると少し良くなり、やめるとまたぶり返しということの繰り返しが起こり、この状態を称してリバウンド現象と言われていますが、実際は治療が中途半端になっているだけなのです。

症状が 0 になるまできちんと薬をぬればステロイドは中止できます。中途半端で治療をやめればぶり返すのは、どんな病気でも同じです。



骨、内臓がぼろぼろになる？

ステロイド剤は、いろんな病気に効果がありますので様々な種類（飲み薬や点滴薬、目薬、塗り薬など）があります。例えば、アトピー性皮膚炎を治すのにステロイドの飲み薬でも治せますが、飲み薬は塗り薬よりも副作用が出やすくなりますので、私は原則として使用しません。炎症があるのは皮膚だけなので、皮膚を治せば治療の目的は達するわけですが、飲み薬を使うと腸から血管内に吸収されて体中に成分が行きわたって、その一部が皮膚に届きます。つまりステロイド剤のほとんどが不必要な場所に行きますので無駄になる部分が多く、それが無用な副作用を起こすのです。ですから骨や内臓への副作用は内服薬や点滴薬などの大量投与を長期間続けた場合にはありえますが、ステロイド外用剤を適切に使用する限りにおいてはまずありえません。ステロイド内服薬の副作用と混同してしまった故の誤解です。

ステロイド軟膏を塗ったまま外出すると、日焼けしやすくなる？

理論上は軟膏を塗るとサンオイルと同じような働きをして、日焼けしやすくなるのではと懸念されますが、実際にステロイド軟膏を塗って色素沈着が生じたという経験を訴える人のほとんどは、もともとの炎症が強いため炎症後色素沈着（次の項目で説明します）です。

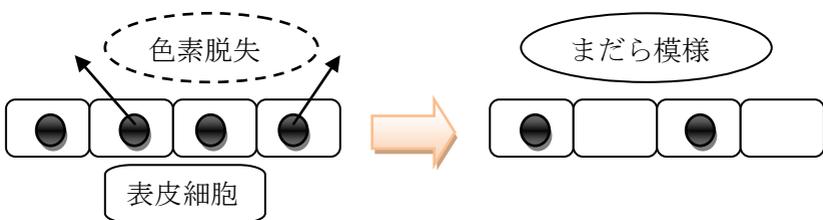


皮膚が黒くなる？

皮膚の色が黒くなるためには皮膚のメラニン細胞（シミのもとになる細胞）が活性化する必要があります。強い紫外線にあたっていると、メラニン細胞が活性化して、皮膚の色は黒くなります。

しかし、ステロイド剤はいろいろな細胞の働きを抑制するのが主な作用なので、炎症細胞はもちろんメラニン細胞の働きも抑え込んでしまい、皮膚の色は白くなります。

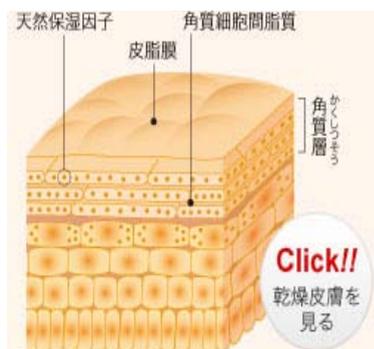
アトピー性皮膚炎の人の肌はところどころ黒ずんで、まだら模様になっている場合が多いです。これはステロイドを塗っているからではなく、引っ掻くことにより、皮膚の細胞が破壊され、細胞中に入っている色素が脱失して（外に出て）しまい、破壊されていない細胞の色素は残っているので、場所により皮膚の色の差ができて、まだら模様になってしまいます。



つまり、ステロイドを塗っているからではなく、長期間炎症が持続し、ひっかいているために皮膚が黒ずんでいるのです（こういう状態を炎症後色素沈着といいます）。

「いったんついた皮膚の黒ずみはもう2度と取れないのではないか？」と心配になりますが、皮膚は真皮という根元の部分から表皮の方へどんどん新しいものに置き換わっていき、最後は垢になっておちていきます。

皮膚はずっと同じように見えますが、約1か月間でまったく新しい皮膚に入れ替わっていきますので、一度黒ずんでしまっても、ひっかかない状態をつづけてさえいれば、少しずつ自分本来の色に戻っていきます。



皮膚が薄くなる？

アトピー体質の人はもともと皮脂の分泌が少ないので、ステロイド外用薬の副作用で皮膚が薄くなると皮脂を分泌する部分が減ってしまい、ますます乾燥が進んでしまいます。そうすると結果的に炎症がおこりやすくなるのです。炎症の程度にあったステロイド剤をきちんと塗れば1～2週間程度で皮膚の炎症はおさまりますので、皮膚委縮を起こすほど長期間使用することはありえません。また、もしかりに皮膚委縮が起こってしまっても、約1か月で皮膚は再生し、元に戻りますので心配はいりません。

ステロイド外用薬をなめると副作用がでてくるのではないかな？

ステロイドといっても、塗り薬はその大部分がワセリンなどで、たとえ口に入ってしまったとしても吸収されるステロイドは微量であり、ステロイドの飲み薬のように全身的な副作用が出ることはまずありません。チューブ1本丸ごと食べてしまっても、ホルモン剤としての副作用は起こりませんので、手についた一部をなめてしまった程度ならまったく問題ありません。

ステロイド剤の点眼薬もあるくらいですので、ステロイド剤を眼の周りに塗り、目をこすって中に入ってしまった際も同様で、まったく問題あり

ません。

ステロイド外用薬を長期間使用していると中止した際にリバウンドする？

ステロイド外用薬を中止して悪化した場合のほとんどは、皮膚の症状が十分に良くないにもかかわらず治療を中断したための単なる症状の悪化です。どのような薬でも不適切な時期に薬を中止するとその病気の症状が悪化するのとは当然です。



患者さんの判断で十分に良かったと思っても、専門家がみると十分に良くない場合がありますので、ステロイド外用薬を使うのも中止するのも専門家の判断に従うことが大切です。

ステロイド外用薬を長期に使用していると、徐々に効かなくなる？

これはステロイド外用薬が正しく使われていない場合の錯覚です。症状が軽いうちに効いていたものでも何らかの悪化因子が加わり、症状が悪化した場合に、そのままの強さのものを使い続けていると、効かなくなったように感じます。現在の自分の皮膚の状態をきちんと把握し、その状態に応じた適切な薬を使用することができれば、こういうことは起こりません。

これは一見難しそうに思えますが、正しい知識さえ身につければ患者さんにも十分行えると私は確信しています。そのための正しい知識を身につけるのが当院で行う治療・指導の大部分です。正しい使用法のもとでステロイド外用薬が効かなくなっていくということは科学的にあり得ません。

ステロイド外用薬は長期間使用していると内臓に障害が出る？

これまでにステロイド外用薬の大量長期使用で、内臓への障害がおこったという報告は全世界で10数例で、うちアトピー性皮膚炎の患者さんは1例のみです。いずれも最強ランクのものを毎日最低10g以上何年も使い続けてしまったケースです。しかし、きちんと皮膚の症状にあったランクのものを使えば、ステロイドを長期間使うことはありませんので、内臓障害などの副作用は実際問題として起こりません。

ステロイド剤は成長障害を起こすので、小児に使用してはならない？

小児の腎臓病などでステロイド内服薬を大量使用した際には、成長障害がおこることが知られています。ところが、ステロイド外用薬を全身に塗っても血液への吸収はごく微量ですので、成長ホルモンが抑えられることはありません。



ステロイド外用薬を妊婦や妊娠可能な女性に使ってはならない？

ステロイドホルモン自体は、誰もが一定量体内で作られています。膠原病などでステロイド内服薬を長期に使用している患者さんでも、胎児に対してステロイドは全く影響しないことが明らかになっています。ましてや塗り薬では、内服時よりも量が少ないので胎児には全く影響しません。

妊娠中に薬を怖がるあまり症状が悪化した場合、かゆみや不眠によるイライラの方が胎児に対して悪影響を与えます。妊娠中にも専門家の指示に従って、ステロイド外用薬を適正に使用しましょう。

眼の周りにステロイド剤を塗っていると、白内障を起こしやすい



アトピー性皮膚炎の顔面の症状が重症の場合は、目の周りをひっかいたり、たたいたりするために、白内障や網膜剥離などの眼の合併症を生じやすいことが知られています。ステロイド外用薬の副作用ではありません。

ステロイド剤をいったん塗るとその毒が二度と体から抜けない？

ステロイド外用薬は、ごく微量皮膚から吸収されても肝臓で数時間以内に分解され、腎臓などの内臓に蓄積されることは絶対にありません。正常の人でも一定量のステロイドホルモンが産生されていますので、それがどこかに蓄積されるのであれば、アトピー性皮膚炎の人がステロイドを突然中止しても、蓄積されているステロイド剤の作用でしばらくは悪化しないはずですが、すぐに悪化することが多いことから、ステロイド剤は蓄積されない事が明らかです。

ステロイド外用薬を長期に使用していると顔が赤く腫れてくる？

ムーンフェイス（満月様顔貌）という副作用は、大量のステロイド内服

薬（1日3～4錠以上）を数ヶ月間内服した際に起こる副作用で、通常のステロイド外用薬では、かなり強いランクのものを1日10g以上塗っても1日1錠分程度の吸収しかなく、ムーンフェイスはまず起こりません。

ステロイド外用薬を中途半端な時期に中止し、アトピー性皮膚炎そのものの症状で顔全体が赤く腫れあがった状態をムーンフェイスと誤解しているのです。



ステロイド外用薬によりさまざまな皮膚の感染症が起こりやすくなる？

もともとアトピー性皮膚炎の患者さんにみられる皮膚のバリアーの障害もあり、さまざまなもの（とびひ、おでき、にきび、カポジー水痘様発疹症、皮膚カンジダ症など）が実際に起こりえますので、治療中に通常とは異なる症状がみられた場合には、早めにご連絡ください。

なお、どのような皮膚の感染症が起こったとしても、ステロイド外用薬を一旦中止し、適切な治療を行うことによって必ず治すことができます。

アトピー性皮膚炎のかゆみはストレスにより悪化するので、ステロイド剤よりもストレスを減らすような生活をした方がいいのでは？

一部の人はストレスでかきむしりますが、多くの人は治療が不十分でかゆいから搔くのです。つまり、きちんとかゆみを抑えるためにもステロイド剤を適切に十分な量使う必要があります。

一部のアトピービジネスでストレスを減らすために、社会とのつながりを遮断するような指導（仕事をやめさせたり、学校を休学させたりする）を行っている場合がありますが、完全な間違いです。そのようなことをしなくてもアトピー性皮膚炎は必ず治せます。



私がステロイド外用剤による治療を行う理由

日本皮膚科学会のガイドラインでは、ステロイド外用薬の適正使用こそがアトピー性皮膚炎治療の中心であることが、はっきり明文化されており、これは世界中の皮膚科で共通した考え方です。

またアトピー性皮膚炎の治療だけでなく、私は効かない薬を患者に処方

することはありません。ステロイド外用剤を使用せずに皮膚の炎症を短期間に沈静化できる方法は他には存在しません。

治療を決めるのは自分自身の判断なので、私が首に縄をつけて無理に従わせるわけにはいきませんが、「私は非ステロイド剤で治したいですので、ステロイドは出さないでください。」と頼まれたとしても、私が非ステロイド剤を処方することはありません。患者に不利益であると分かっていることを行うのは、私の医師としてのプライドに反する行為だからです。



プロフェッショナルとしての誇りを捨て患者に迎合するような医師と患者との間に真の信頼関係は生まれないと確信しています。

最近インフォームド・コンセントという言葉が流行していますが、説明の上での同意ということになります。この考え方が曲解され、「治療法を患者に選択させるのが正しい医療」であるという誤解が生じてきています。放置するとどうなるか、他に治療法はありうるのかなどをよく説明して、治療をすることが最も適切であれば、きちんと治療を勧めるのが正しい医療だと私は考えます。

おわりに

アトピー性皮膚炎治療のメカニズム、よく聞くステロイドの副作用のほとんどが間違いであること、また実際にある副作用も、ステロイドを適切に使えば起こり得ないことがわかりましたか？もしまだ疑問点があれば、この後診察室でどんどん質問していただいて結構です。

さあ、ここまで理解できれば、もうすでに半分治ったも同然です。あとは実際の薬の塗り方・どれくらいの量を塗るのか・いつまで塗るのかなどについて、診察室で私が実際にやって見せながらお話ししましょう。



《チェックリスト》

チェックリストといっても
えっこれだけ？と思うかもしれ
ませんが私はこれだけ出来
れば傷を治すには十分だと思
っています。

実際にやることを増やそう
と思えばいくらでも増やせま
すが、人間複雑なことは続きま
せん。

また、肌あれ・アトピー性皮
膚炎の起こるメカニズムにそ
って、その原因を取り除くため
に、最低限必要な要素をまとめ
た結果、このチェックリストに
たどり着きました。この条件さ
えそろえば皮膚の炎症を治す
ことができます。

さあ、さっそく肌荒れ・アト
ピー退治のための治療をはじ
めましょう。

／ 第1日目

さあ治療のはじまりです！
受診し帰宅後からスタート！



- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？



- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？
- 爪切り・やすりがけ

◎薬はきちんとぬれましたか？ス
テロイドに偏見があった人なら、塗
り薬の回数や量におどろいたこと
でしょう。しかし、副作用がでない
ことについては、私が保証します。

疑問・質問



／ 第2日目

◎朝

- 洗顔（こどもは顔拭き）
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎昼

- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎夜

- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎1 日薬をぬっただけでもかゆみに違いがあると思います。それは現在のあなたの皮膚の状態にあった薬(炎症の程度を抑えるのに適切な強さのくすり)を処方したからです。かくのもかゆみも減ってきているでしょう。

疑問・質問

／ 第3日目

◎朝

- 洗顔（こどもは顔拭き）
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎昼

- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎夜

- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎ステロイドの疑問点は晴れていますか？不安や戸惑いがある場合は電話で気軽にご相談下さい。もう一度ぬり方などを再確認しましょう。今が勝負だ！頑張ろう！

疑問・質問

／ 第4日目

◎朝

- 洗顔（こどもは顔拭き）
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎昼

- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎夜

- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎肌の赤みやかゆみは随分おさまった頃でしょう。しかし、肌の炎症はまだ完全におさまってはいません。気をゆるめず飲み薬、ぬり薬を続けましょう！

疑問・質問

／ 第5日目

◎朝

- 洗顔（こどもは顔拭き）
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎昼

- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎夜

- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎もうやめてもいいかな？と思う人もいるかもしれませんが、ほんの1週間では副作用は出そうと思っても出ません。頑張ってぬりましょう。

疑問・質問

／ 第6日目

朝

- 洗顔（こどもは顔拭き）
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

昼

- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

夜

- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎もう少しで皮膚の炎症は完全に治まるでしょう。もう一息のところに来ています。なんとかあきらめずに治療を継続しましょう。そうすれば次回はステロイドをやめることができるでしょう。

疑問・質問

／ 第7日目

朝

- 洗顔（こどもは顔拭き）
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

昼

- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

夜

- 入浴：石鹸できちんと洗う
- ぬり薬をぬる
- 飲み薬を飲む
- ぬり薬はとれていませんか？

◎よく頑張りました。明日は再診日です。肌の状態を医師にチェックしてもらいましょう。

疑問・質問