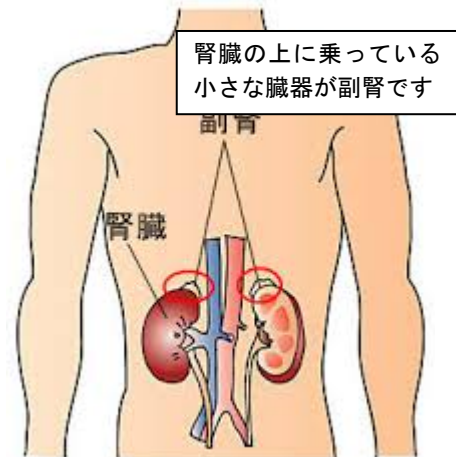


ステロイド（副腎皮質ホルモン）の飲み薬について

ステロイドは腎臓(じんぞう)の上にある副腎皮質(ふくじんひつ)で作られるホルモンのうち、糖質コルチコイドという成分を合成した薬です。炎症やアレルギーを抑える効果があり、膠原病(関節リウマチ、全身性エリテマトーデスなど)、気管支喘息、肺炎、腎臓病、皮膚病、アレルギー疾患などさまざまな病気の治療薬として使われています。



ステロイドには、飲み薬、注射、塗り薬、吸入薬などがありますが、ここでは飲み薬の副作用について説明します。ステロイドの飲み薬にもたくさんの種類があります。種類によって、効果の持続時間や、副作用の出方は少しずつこととなりますが、気をつけなくてはならない副作用はほぼ同じです。

副腎皮質ホルモンの薬（商品名）

- ・プレドニゾン＝プレドニン＝プレドハン
- ・メドロール＝メチルプレドニゾン
- ・デカドロン＝デキサメサゾン
- ・リンデロン＝リネステロン＝ベタメタゾン
- ・コートリル
- ・コートン
- ・フロリネフ
- ・レダコート

代表な薬

プレドニゾン 10以上の製薬会社から販売されており、プレドニン、プレロンなど商品名は様々です。1錠に含まれている成分の量が異なる3つの製剤 5mg錠、2.5mg錠、1mg錠があります。



メチルプレドニゾン 代表的な商品名は「メドロール」で、4mg錠と2mg錠があります



見かけがよく似た血圧の薬があります。ご注意ください



あなたの薬

内服開始日

年

月

日

	薬の名前	錠剤の飲み方	1日量
1		朝 () 昼 () 夕 ()	mg
2		朝 () 昼 () 夕 ()	mg

1日に内服する薬の量 少量, 中等量, 大量の3つに分けて副作用を考えます

	少量	中等量	大量: 自分の体重とだいたい同じ数字
プレドニゾン	10~15 mg以下	15~30 mg	体重 50kg の人なら 50 mg
メドロール	8~12 mg以下	12~24 mg	40 mg

ステロイドの主な副作用とその対策

注意しなくてはならない副作用は飲む量, 飲む期間によって違います。飲む期間が短い(数日~1~2週)場合は大量であっても副作用の心配は少ないのですが, 少量でも長く飲み続ける場合は副作用に注意が必要です。



「副作用がない」薬はありませんが, 病気を良くするために薬が必要なときは, 薬の効果と副作用を理解して, 病気を良くしていきましょう。

気をつけなくてはならない副作用

飲み始めから気を付ける		数週間以上飲む場合、気を付ける	
1)	高血糖	7)	感染症
2)	高血圧	8)	骨粗しょう症
3)	胃腸の症状	9)	コレステロール上昇・脂質異常症
4)	不眠	10)	満月顔貌(ムーンフェイス), 肥満
5)	体重増加	11)	白内障(の進行)
6)	眼圧の上昇(緑内障の悪化)	12)	皮膚の症状
★	副腎不全とステロイド離脱症		

1) 高血糖

ステロイドにはインスリンの作用を抑え、血糖値を上げる作用があります。甘いものや果物を食べすぎないようにしてください。

持病に糖尿病がある方は特に注意が必要で、糖尿病担当の先生と連携して、糖尿病が悪化しないよう、薬の調整が必要となる場合があります。



2) 高血圧

ステロイド開始後 1~4 週間で少しずつ血圧が上昇することがあります。自宅で血圧を測ることができる場合は、時々測定して記録して下さい。高血圧が続く場合は、降圧薬を始めたり、増量したりする必要があります。

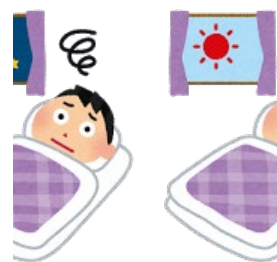
3) 胃腸の症状

消化管粘膜が弱くなるため、心窩部痛や膨満感がでることがあります。痛み止めと一緒に飲んでいる場合は、胃や十二指腸に潰瘍ができやすくなります。胃酸分泌を抑制する薬や胃粘膜を保護する薬を予防的に内服します。便秘気味になることも多いので、食事を工夫したり、便を軟らかくする薬を試してみたりして下さい。

4) 不眠

ホルモンの影響で寝つきが悪くなることがあります。症状が続く場合は睡眠導入薬を短期間使うこともできます。

中等量から大量のステロイドを飲むと、気分が高揚したり、逆に落ち込んだりすることもあります。薬を減量すると症状は消えますが、変だなと思ったら外来で相談して下さい。



5) 体重増加

ステロイドには食欲増進の作用があります。元気になっておいしく食べられるのはうれしいのですが、急に体重が増えないよう食事の量や内容に気をつけましょう。

間食をやめる、食べすぎ（特に甘いもの、果物）に気を付ける。どうしてもおなかがすくときは、カロリーの低い食品を活用してください。



6) 眼圧上昇（緑内障）

緑内障を治療中の方、眼圧高めを指摘されている方は、ステロイドの内服後、眼圧がさらに上がることがあります。ステロイドによる眼圧上昇は、薬を中止すると2～3か月で正常化しますが、中止できない場合は「ステロイド緑内障」として治療が必要です。かかりつけの眼科を受診してチェックして下さい。かかりつけの眼科医院がない場合は、外来でご相談下さい。

7) 感染症

細菌，ウイルス，真菌などの感染症は最も重要な副作用の一つです。

感染症にかかりやすくなったり，感染が治りにくくなったりします。

日常生活では**手洗い**とうがい，マスクの着用などを行うとともに，不必要な人混みへの外出を避け，感染症を予防しましょう。



内服量が「大量」の場合は，感染予防のために入院したり，予防のために薬を飲んだりす

ることがあります。



バクタ配合錠

熱，発疹，頭痛などの副作用がありますが，ニューモシスチス肺炎の予防に有効な薬です。

1日1回毎日，または1日1～2回1日毎に内服します。

带状疱疹（たいじょうほうしん）に注意！

身体の左右どちらか一方に、ピリピリ刺すような痛みが続き、しばらくすると赤い「ぼつぼつ」が出てくる病気です。この「ぼつぼつ」が増えていくと帯状になること、よく見ると中に水が溜まっていることから「带状疱疹」という病名がつけられました。原因はヘルペスウイルスの一種、水痘・带状疱疹ウイルスです。抗ヘルペスウイルス薬

は、早期に服用を開始するほど、効果が期待できます。带状疱疹かな，と思ったらできる限り早

くご相談ください。

☞ 背中左側の赤い
ぼつぼつです



かかりやすい人

- 高齢者(50歳以上)
- 女性
- 過労やストレスなどで体力が低下している人
- 糖尿病(高血糖が続いているとき)
- 副腎皮質ホルモンや抗がん剤などを内服中で免疫力が低下している人
- ◎ (元気だと思っ
ていてもかかることがあります)

8) 骨粗しょう症

骨粗鬆症は，骨量が減って骨が弱くなり骨折しやすくなる病気です。3か月以上ステロイドを内服することが予想される場合，治療開始時に骨密度の測定をお勧めしています。



骨密度が70%以下の方、骨密度を測定しなくても65歳以上の方、これまでに圧迫骨折や大腿骨頸部骨折など骨折の経験がある方は、骨粗しょう症の治療を開始しましょう。

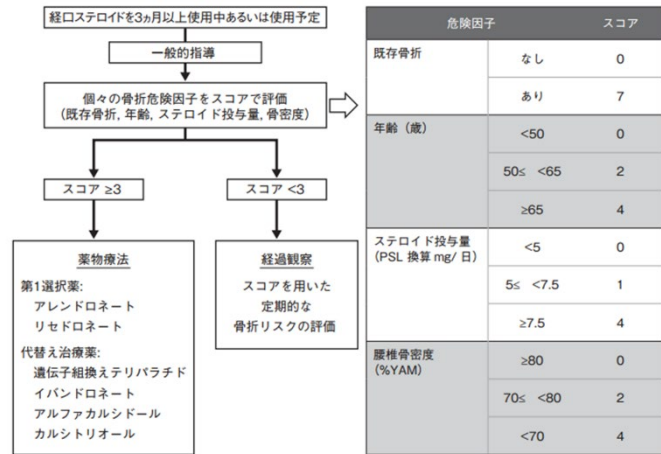


図3 ステロイド性骨粗鬆症の管理と治療ガイドライン: 2014年改訂版⁹⁾

9) コレステロールの上昇, 脂質異常症

脂質異常症とは、コレステロールや中性脂肪などの、血中の脂肪成分が増えてくる状態をいいます。程度が軽ければ食事療法をおこない、重い場合は薬物療法が必要になります。

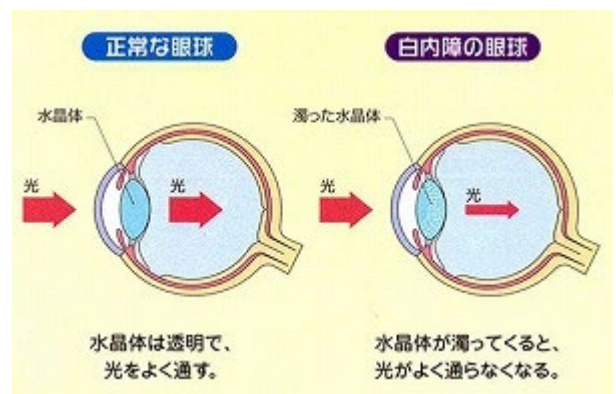
10) 満月顔貌(ムーンフェイス), 肥満

ホルモンの作用で顔、首まわり、肩、胴体などの脂肪が多くなり、四肢の脂肪は少なくなります。これを「中心性肥満」といいます。顔が丸くなる(満月様顔貌)を心配される方は多いのですが、体重を増やさないようにすることで、ひどくなるのを防ぐことができます。プレドニン 10mg /日程度になるとほとんど目立たなくなります。

11) 白内障

発症機序は十分に解明されていませんが、1年以上内服すると白内障を合併することがあります。

加齢による白内障と区別がつかないのですが、視力障害が強い場合は通常の白内障手術を行います。その手術予後は良好です。



12) 皮膚の症状

にきびがでやすくなります。1日2回程度のごしごしこすらず、低刺激の石鹸で洗顔して下さい。バリア機能を補う化粧水や軟膏を使用したいときは、皮膚科に相談しましょう。

★ 副腎不全とステロイド離脱症候群

長期間ステロイドを服用していると、副腎が萎縮してステロイドをつくる力が弱くなってしまいます。この状態でステロイドの内服を急にやめると、体の中のステロイドホルモンが不

副腎不全・ステロイド離脱症候群で起こる症状

倦怠感、関節痛、筋肉痛、食欲不振、吐き気・嘔吐、下痢、低血圧、ショック、低血糖、発熱…
命に関わる症状が出現します

足し、倦怠感、吐き気、頭痛、下痢、発熱、血圧低下などの症状が出現し、命にかかわる場合もあります。**長期に服用中のステロイドを急にやめることは決してしないでください。**

食欲不振や嘔吐などで副腎皮質ホルモンを飲めないときは必ず医療機関に連絡して下さい。

■ 副腎皮質ホルモンの減量 ■

3週間以上副腎皮質ホルモンを内服した時は、離脱症状が起こらないようにゆっくり減量します。減量の基本は「2～4週間で1割減らす」ですが、病気の状態や副作用の有無によって異なります。

副腎皮質ホルモンには注意すべき副作用が多くあり、避けて通ることができません。しかし、副作用を少なくすること、起こったら対策を立てることができます。気になることがありましたら、ささいなことでも医師や看護師、薬剤師にご相談ください。



東京医科大学八王子医療センター リウマチ科
内容についての質問・意見、リウマチ科外来にお寄せ下さい

訂

2019年6月22日改