

# 薬の伝言板 塗り薬の使い方

No. 290 2022年1月  
丸子中央病院 薬局



塗り薬は副作用が少なく比較的安全に使用できますが、薬剤によっては皮膚が薄く弱くなったり、刺激感や発赤などが起こったりすることがあります。塗り薬をより効果的に、安全に使いたしましょう。

## 軟膏とクリームの違い

軟膏とクリームでは異なる基剤(ベースとなる成分)が使用されており、この基剤の違いによって、有効成分が同じでも、使い心地や刺激性などに違いが生じます。



軟膏	クリーム
<ul style="list-style-type: none"><li>● 油を主成分とし、その中に有効成分を含みます。</li><li>● 保湿力が高く、皮膚を保護する効果があります。</li><li>● その反面べたつきやテカリが出やすくなっています。</li><li>● 刺激が弱く、肌の弱い方にも向いています。</li><li>● カサカサ乾燥したところにも、ジュークジューク湿潤したところにも広く使うことができます。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 油と水が乳化した状態で有効成分を含みます。</li><li>● 軟膏と比較してべたつきが少なく、有効成分が皮膚に浸透しやすくなっています。</li><li>● 水で簡単に洗い流せますが、汗などでも流れやすくなっています。</li><li>● 軟膏に比べ刺激が強いため、傷のあるところやジュークジュークしたところには適していません。</li></ul>

この他に液体タイプのローションやスプレー、フォームなどの塗り薬もあります。

## 塗り薬の使い方

1. 薬を塗る前に手をきれいに洗います。
2. チューブの口を直接つけて塗るのではなく、いったん指に取ったり、綿棒などを使って塗るようにします。大きな容器の場合は専用のスプーンを使用するなどしましょう。直接つけてしまうと、細菌などが入り込んでしまい、使えなくなってしまうことがあります。
3. 塗るときに強くすり込むと皮膚にダメージを与えてしまうので、優しく塗るようにします。
4. 塗ったあとの外用薬は清潔に管理しましょう。チューブの周りにはみ出た薬はティッシュなどで拭き取ってからフタを閉めます。塗った後も手を洗いましょう。



容器に記載されている使用期限は「開封する前の期限」になります。開封後1か月程度を目安に使用しましょう。

## 塗る量

25gや50gの大きいチューブ(口径が5mm程度)の場合、人差し指の先端から第一関節まで絞り出した量が、成人の手のひら2枚分に塗る量(約0.5g)に相当します。これを**1FTU(finger tip unit:フィンガーチップユニット)**といいます。(口径の小さな5gのチューブでは人差し指の先端から第一関節までを2回絞り出した量が約0.5gとなります。)ローションの場合は1円玉大が目安となります。

1FTUを用いた塗る量は少し多いなと感じると思いますが、軟膏やクリームはたっぷり塗ることで十分な効果が得られます。

## 塗る順番

一般に塗る面積の広い方から先に塗ります。ステロイド外用剤と保湿剤を併用する場合は、塗る面積の広い保湿剤から先に塗り、後からステロイド外用剤を湿疹等の症状のある部分だけに塗ります。こうすることで、ステロイドを塗る必要のない正常な皮膚にまで広げてしまうことを防ぐことができます。

## ステロイドの塗り薬

ステロイドは塗った部分の炎症を鎮める作用に非常にすぐれたお薬で、さまざまな皮膚疾患の治療に幅広く使われています。ステロイドにはたくさんの種類があり、効果の強弱によって分類されています。

細かく分類されている理由は、体の部位によって、皮膚からの吸収されやすさ(吸収率)が違うためです。例えば皮膚の薄い顔や首は薬が吸収されやすいため、弱いステロイドが適しています。また、年齢や症状によって使い分けされています。塗る部位や皮膚の状態を診て、お薬を処方していますので、余ったステロイドがあっても、指示された部位以外には塗らないようにしましょう。



### ステロイド塗り薬

弱 ↓ 強	Weak	プレドニゾロンクリーム
	Medium	クロベタゾン軟膏(キンダベート)、ロコイド軟膏
	Strong	リンデロンV軟膏、リンデロンVG軟膏、リンデロンVGクリーム
	very strong	ベタメタゾン軟膏(アンテベート)、ジフルプレドナート軟膏(マイザー)
	strongest	デルモベート軟膏

塗り薬は正しく使用することが大切です。医師や薬剤師の指示に従って、適正な量・回数を守って使用しましょう。

