

ステロイドについて Q&A

大阪市立大学医学部附属病院
薬剤部
矢野 翼



大阪市立大学
OSAKA CITY UNIVERSITY



Q ステロイドってなに？

ステロイドは腎臓のすぐ上にある副腎皮質という臓器で作られているホルモンの総称です。

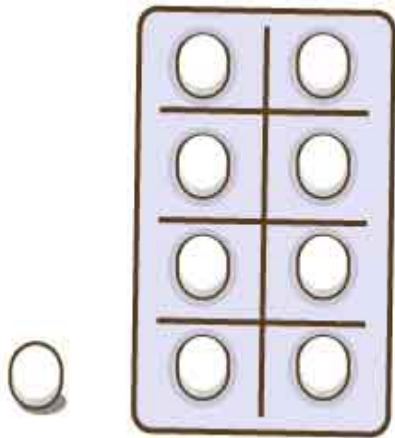
ステロイドホルモンにはいくつかの種類がありますが、そのうちの1つであるコルチゾール(糖質コルチコイド)という成分と同じ作用を持つものを、現在のステロイド(副腎皮質ホルモン)という薬として使っています。

自己免疫肝炎でよく使用されるプレドニンもその薬の中の1つです。

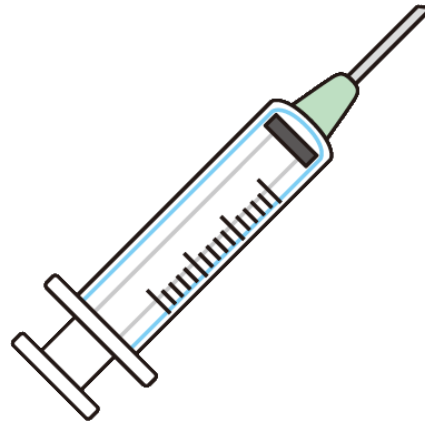


Q ステロイドってどういう種類があるの？

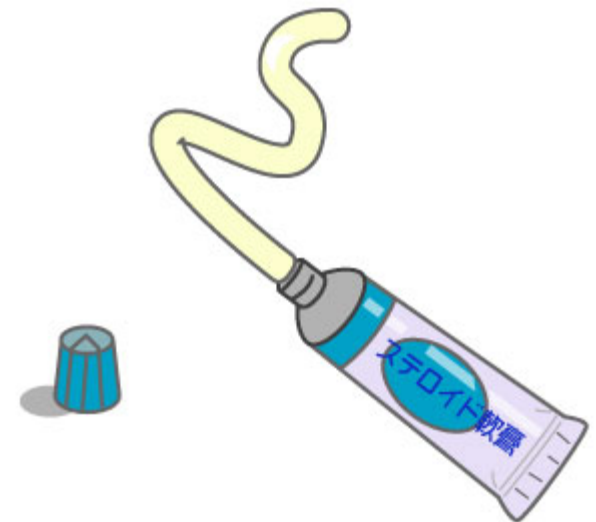
内服



注射



外用



参考文献:ステロイド 服薬指導のためのQ&A
使用イラスト(c)フリーメディカルイラスト図鑑

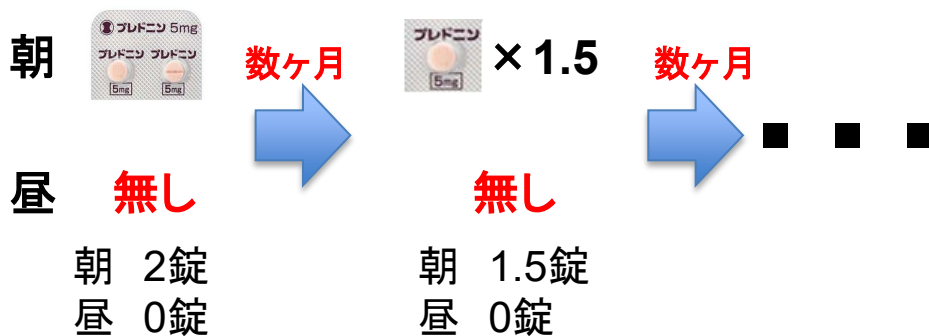
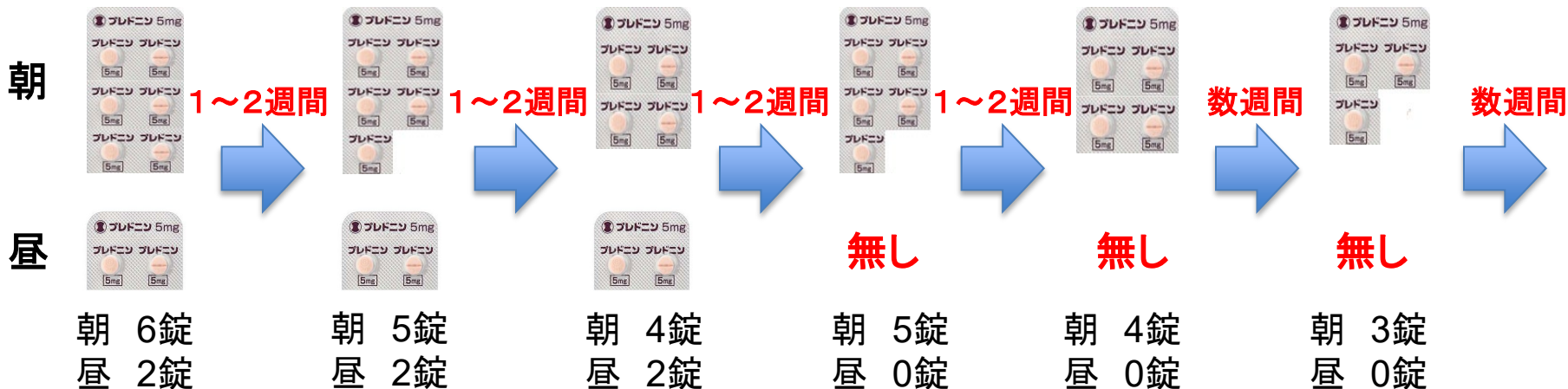
Q ステロイドってどういう働きがあるの？

- **免疫抑制作用**
- 抗炎症・抗アレルギー作用
- 胃酸分泌促進作用
- 糖質新生促進作用
- 骨カルシウム吸収促進
- 中枢神経作用
- 凝固因子産生増加
- 脂質代謝作用
- 男性ホルモン作用
- 鉍質コルチコイド(電解質代謝)作用



Q お薬はどうやって減らしていくの？

お薬の飲み方の例 (プレドニン40mg/日で開始の場合)

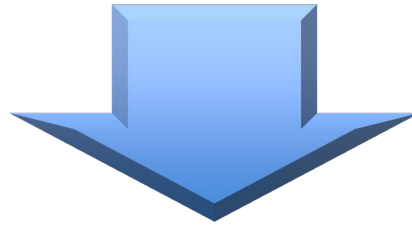


**※これはあくまで例です。
 実際の投与量、投与期間、減らし方については個人差があります。
 必ず主治医の指示通りに服用してください。**

参考文献:ステロイド 服薬指導のためのQ&A

Q 朝に飲む量が多いのはなんで？

薬の量や種類は、病気によって様々です。飲み方も病気の種類や症状によって1日1～3回といろいろありますが一般的にステロイドは朝1回か朝昼2回に飲む場合が多いです。

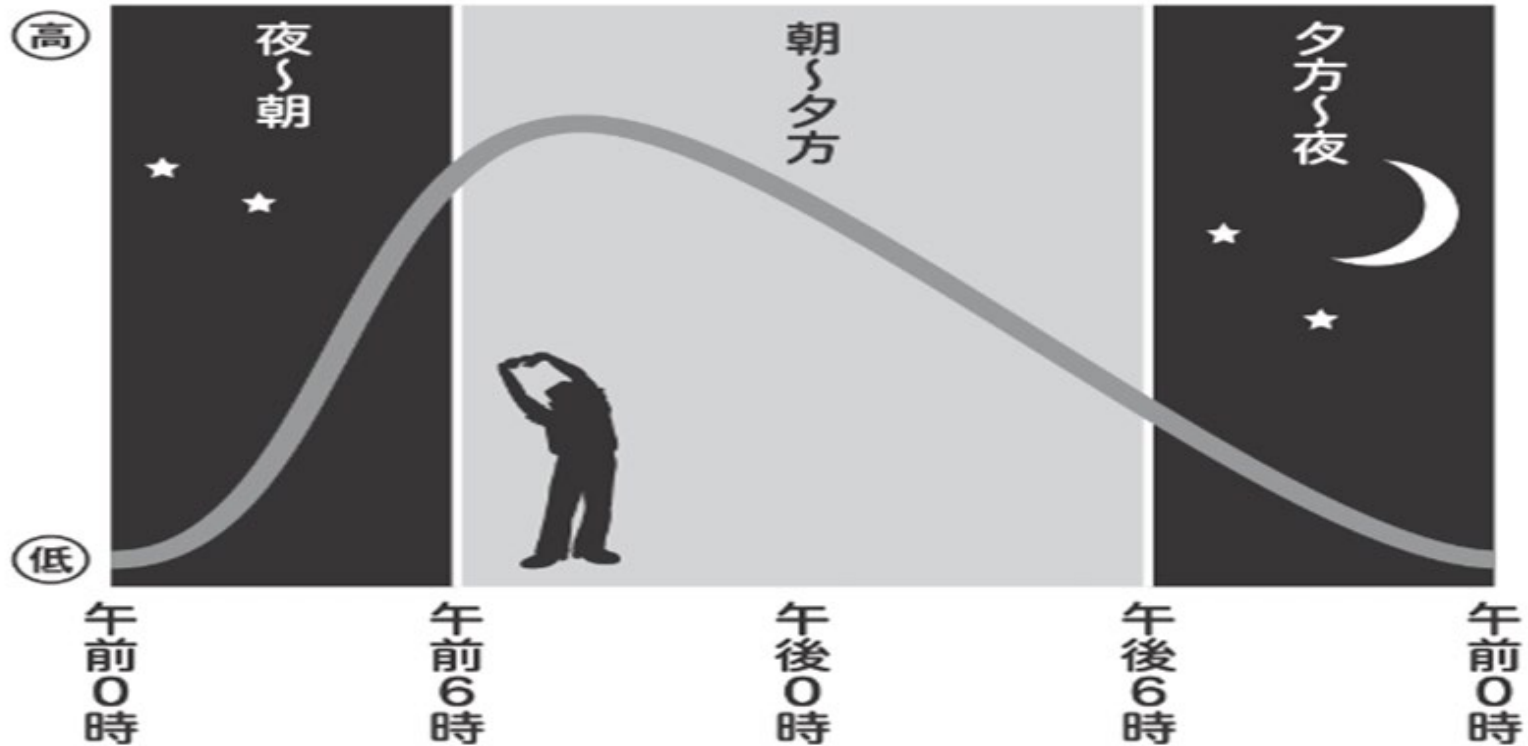


なぜでしょう



Q 朝に飲む量が多いのはなんで？

コルチゾールの日内変動



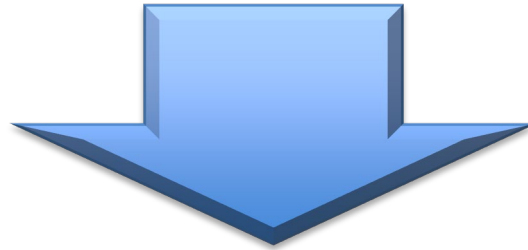
通常、体内で作られるステロイドは、朝に多く分泌されています。そこでステロイドの薬を飲む時も体の日内リズムに合わせて朝に多く服用するようにします。

参考文献:コルチゾールの無駄遣いを避けることが健康への近道

<https://online.sbcr.jp/2014/12/003873.html>

Q 副作用ってどんなのがあるの？

- 少量・短期投与→それほど心配ないとされています。
- 大量・長期投与→**副作用に注意！！！！**



あらかじめ予想される副作用を知り対策を立てておくことで、**副作用の予防・出現時は早く適切に対処**することが出来ます。そのため、薬の性質を十分に理解して服用することが肝心です。

Q 副作用ってどんなのがあるの？

①免疫抑制・感染症

機序

免疫力が抑えられて、細菌やウイルスに対する抵抗力が落ちてしまいます。

治療・対策

- 手洗い・うがいを心掛けましょう。
- 外出時にはマスクを着用しましょう。
- なるべく人混みへの外出は避けましょう。
- 飲む量が多い場合は感染予防の薬を飲む場合があります。



Q 副作用ってどんなのがあるの？

②骨粗鬆症



機序

カルシウムの吸収を低下させ、骨を作る細胞の働きを抑えるため、長く飲んでいると骨量が減って骨がもろくなってしまいます。

治療・対策

- 適度な運動を心掛けましょう。
- 牛乳・小魚等カルシウムを多く含む食品を摂るようにしましょう。
- キノコ・魚等ビタミンDを多く含む食品を摂るようにしましょう。
- 予防薬として骨が壊れるのを防ぐ薬を飲む場合があります。



Q 副作用ってどんなのがあるの？

③不眠・不安・躁うつ

機序

精神症状が出現する機序については不明点が多いですが、ホルモンの影響により精神状態に変化が起こることがあります。

治療・対策

- 一般的に開始時・増量から2～3週間以内に生じやすいです。
- 一過性のものが多く、薬の量が減ると症状は落ち着いてきます。
- 症状により抗精安定薬や睡眠導入薬の使用が可能です。



参考文献:ステロイド 服薬指導のためのQ&A
使用イラスト(c)フリーメディカルイラスト図鑑

Q 副作用ってどんなのがあるの？

④胃潰瘍

機序

ロイコトリエン類やプロスタノドの産生を抑制するため、潰瘍の発症や治癒を遅延させる可能性があります。

治療・対策

- 解熱鎮痛薬(NSAIDs)との併用時は特に注意が必要です。
- 暴飲暴食を避け、喫煙も控えるようにしましょう。
- 胃の調子が悪いようであれば医師に相談しましょう。
- 予防薬として胃酸分泌抑制薬や胃粘膜保護薬を飲む場合があります。



参考文献:ステロイド 服薬指導のためのQ&A

Q 副作用ってどんなのがあるの？

⑤中心性肥満・ムーンフェイス

機序

食欲増進作用・脂質代謝障害により、顔・首回り・肩・お腹に脂肪がつきやすくなりますが医学的には問題ありません。

治療・対策

- 体重が増えないよう食事管理を心掛けましょう。
- 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。
- 薬の量が少なくなると必ず改善するため自己判断での中断はしないようにしましょう。



Q 副作用ってどんなのがあるの？

⑥高血糖

機序

インスリン抵抗性の増大・インスリン分泌予備能の低下により血糖が上昇してしまいます。

治療・対策

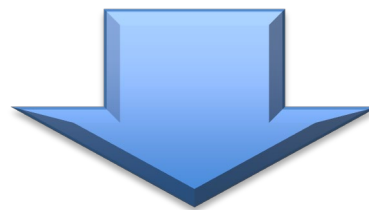
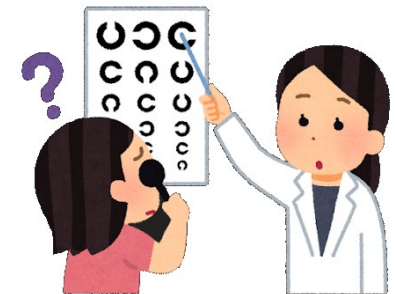
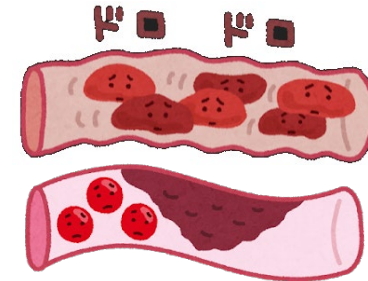
- ステロイドの量が多いほど血糖値は上がります。
- 甘い物を食べすぎない等の食事療法が大事です。
- 症状により糖尿病の飲み薬やインスリン治療を開始する場合もあります。
- 口渇、多飲、多尿、倦怠感、悪心、嘔吐等の症状がありましたら医師に相談しましょう。



Q 副作用ってどんなのがあるの？

他にも...

- 高血圧
- 高脂血症
- 緑内障・白内障
- 血栓症
- 浮腫・むくみ
- 筋力低下



この他にも気になる症状があらわれた場合には、気軽に医師・看護師・薬剤師に相談してください。

Q 症状がよくなったらやめてもいいの？

絶対にダメ！！

Q 症状がよくなったらやめてもいいの？

長期間ステロイドを外部から補給していると、副腎皮質が委縮してステロイドを作る力が弱くなってしまい、自分の体内で作るステロイドの量が少なくなってしまう。

この状態でステロイドを急にやめたり飲み忘れたりすると、体内のステロイドの量が急激に減少してしまい、不足したステロイドを自らの副腎皮質からの分泌で補うことができず**病態の再燃・悪化(リバウンド現象)、副腎不全・離脱症状(低血糖、全身の倦怠感、発熱、低血圧、嘔吐...etc)**などの命にかかわる症状がおこる可能性があります。



お薬は決められたとおり、毎日きちんと飲みましょう！！
自己判断で増やしたり減らしたりやめたりすると**非常に危険**です。
食欲不振・嘔吐等でお薬が飲めないときは必ず主治医の先生に相談してください。

最後に

- 用法・用量はしっかり守りましょう。
- 自己判断で勝手にやめないようにしましょう。
- 副作用は症状や特徴を知っておくことで予防できたり、副作用出現時に対策をたてることができます。ぜひ副作用について知っておいてください。
- 気になる症状があればすぐに医師・看護師・薬剤師に相談してください。



ご清聴ありがとうございました。