

## 6) ステロイドを服用する患者さんへの注意事項

NTT 西日本大阪病院看護部リマキア看護師 房間 美恵

ステロイドホルモンは私たちの体の中にもともとあるホルモンの一種で、副腎の皮質という器官から分泌され、通常、ステロイドと呼ばれています。このホルモンは私たちが生きていく上で重要な作用をいくつも持っていますが、炎症や免疫反応を抑える強い働きがあることから薬として開発されました。ステロイド薬は細胞内で炎症を抑えるたんぱく質を合成したり、炎症にかかわる物質の産生を抑えたりします。その作用には即効性があり、また、多量に用いれば異常な免疫反応も抑えることができます。このような作用を利用して炎症を起こす病気や免疫の異常を起こす病気の治療に用いられています。特に膠原病では治療の中心になっています。

### 「どのように使用するの？」

ステロイドは基本的には内服で使用しますが、点滴で使用することもあります。最初に必要な量を開始し、効果が出たら徐々に減量していきます。開始量は病気や患者さん個々の病状によって異なります。

ステロイドを長期に服用していると、副腎皮質からのステロイドの産生が抑制されてきます。その状態で急に服用をやめると体内のステロイドが不足してしまい危険な状態になるので、治療効果が現れて症状が落ち着いても急には止められないのがステロイドの特徴です。従って、ステロイドの減量は服用期間が長ければ長いほど慎重に行われます。減量することによって症状の再燃を防ぐと同時に、副腎機能を徐々に復活させるという意味があります。

### 「どんな副作用があるの？」

注意しないといけない副作用がたくさんありますが、避けて通ることはできません。しかし、副作用をできるだけ少なくすることはできます。これには医師と患者さんとの協力が必要です。副作用が起こった時には早めに対策をとることが非常に大切ですので、気になることがありましたら、ささいなことでも医師に相談してください。

主な副作用と日常生活で気をつけていただくことを紹介します。

主な副作用	日常生活での注意点
感染症	手洗い・うがい、人混みではマスクを着ける。発熱や咳などの症状がみられた時にはすぐ医師に相談する。
骨粗鬆症	カルシウムやビタミンDを摂るようにして、適度に体を動かす。
胃潰瘍	薬は食後に服用し、胃薬と一緒に服用する。コーヒーや紅茶、チョコレートなどのカフェイン含有の食品、香辛料の摂取を控える。
糖尿病	食事量、加糖などにも注意し栄養のバランスの取れた食事を心がける。
脳下垂体・副腎の抑制	薬は急に服用を中止しないで、医師の指示通り服用する。
白内障・緑内障	定期的に眼科を受診する。
満月様顔貌、中心性肥満、多毛、高血圧、高脂血症など	薬の量が減れば少しずつ症状は改善される。塩分や動物性脂肪の摂取をなるべく控える。
不眠	不眠の時は夜に飲む薬の量を減らすと良くなることもあるので医師に相談する。

## 講師紹介

大阪府医師会看護専門学校卒業。リハビリ看護師。現在、NTT 西日本大阪病院に勤務。神戸大学大学院保健学研究科博士後期課程在学中。