

# ステロイド療法

## 1. ステロイドとは何か

一般的にステロイドと呼ばれる薬の正体は、副腎から分泌される副腎皮質ホルモンの中の糖質ステロイド（コルチゾール）を、化学的に合成したものです。この副腎皮質ホルモンは、体内の細かい変化を捉えて、脳にある視床下部や下垂体から厳密なコントロールを受けています。働きは様々で血糖、血中コレステロールおよび中性脂肪の上昇作用、電解質バランス（ナトリウムを上げてカリウムを下げる）、骨塩量の減少作用、筋肉からのアミノ酸産生の増加、それから薬効として期待される、抗炎症、免疫抑制および抗アレルギー作用などがあります。

## 2. ステロイド療法の必要な場合

アジソン病（副腎不全）やショック（急性循環不全）の場合、本来自らの副腎からステロイドを分泌しなければならないのですが、不足するため、補充しないといけない場合。慢性関節リウマチ、アレルギー疾患、膠原病、自己免疫疾患などで、他の治療法では不十分な場合。

細胞の腫れ（浮腫）を改善する作用もありますので、外傷性の脳浮腫、突発性難聴などの場合。

このように、ステロイド薬には、様々な作用があり、即効性で強い効果があります。

## 3. ステロイドの使い方

### ① 全身投与と局所投与

多くの病気に使われる、ステロイドには様々な投与の方法があります。ステロイドの補充療法や、全身の病気には、内服が必要です。またショックのように緊急の場合は、静脈投与も行われます。これらの方法を全身投与といいステロイドが体の隅々まで到達し、作用を発揮します。

それとは別に、例えばアトピー性皮膚炎のように皮膚だけの病気の場合は、全身に投与する必要はなく皮膚だけ（局所）に作用したら十分なので塗り薬が使用されることが多い。その他、アレルギー性結膜炎の目薬、アレルギー性鼻炎の点鼻薬、喘息の吸入薬、慢性関節リウマチの関節内注射等があり、局所投与といわれます。全身投与に比べて副作用が少なく、喘息の治療では、主流になってきています。

### ② 投与量と投与回数

ステロイド薬は通常1錠が、本来私達が1日に分泌するホルモン量になっています。例えば1日に3錠飲めば、正常の4倍のホルモン量ということになります。当然量が多くなれば作用も強くなります。ショック症状の場合は、約250倍の量を使用することがありますが、3日以上は通常使用しません。

また、投与回数は、1日3回ですが副腎からの分泌は、朝多く、夜になるにつれて減少するという生体リズムがあるので、それに合して朝多くすることも多いです。

#### ③ ステロイドの隔日投与

ステロイドが大量、長期に内服すると副腎不全を始めとする様々な副作用が出やすくなります。この副作用を軽くする為に、1日おきに薬を飲むことがあります。そうすることで飲まない日には、自分の副腎が働くので機能不全になりにくいということです。これには、症状を診ながら医師の厳密なコントロールが必要です。

#### ④ 漢方薬とステロイド

漢方薬の中には、ステロイドに良く似た作用を示すものや、ステロイドの作用を強めたりするものがあります。そのため漢方薬と併用することによりステロイドの減量が可能となることがあります。

#### ⑤ ステロイドの種類

ステロイド薬にはたくさんの種類があります。作用時間の長いもの短いもの、抗炎症作用の強いもの弱いもの病気の種類によって使い分けます。

### 4. ステロイドの副作用

ステロイドには、すばらしい治療効果があり、時にはこれで命拾いすることもあります。しかしその反面深刻な副作用を生じることがあります。これは、ステロイドには様々な作用があるからです。例えば抗炎症作用だけを期待して使用しても、血糖上昇作用やコレステロール上昇作用なども必ず付きまとうからです。

主な副作用を説明していきます。

#### ① 易感染性

体の免疫機能が低下するため風邪やインフルエンザにかかりやすくなることです。最近では、抗インフルエンザ薬、抗生物質の登場により、重篤になることは少なくなりました。

#### ② 骨粗しょう症、圧迫骨折

骨はいつも新しく作るのと同時に、古い骨を破壊しています。このバランスが崩れ、ステロイドにより骨破壊、吸収が増加すると、骨がもろくなってきます。そのため大腿骨頸部骨折や弱くなった椎骨がつぶれたりします。ビタミン剤などで予防することが出来ます。

#### ③ 糖尿病

ステロイドは、肝臓で糖を合成する働きを高めます。また筋肉では糖の取り込みを妨げます。その結果として高血糖ということになります。食事療法による予防が大切です。

#### ④ 高脂血症

血液中のコレステロールや中性脂肪を高くする作用があります。結果として、動脈硬化や心筋梗塞の危険性が高まります。食事療法と薬物療法があります。

#### ⑤ 高血圧症

あまり頻度の高いものではありませんが体にナトリウムが増加するため、体内の水分量が増加し血圧上昇します。予防は塩分を取りすぎないことです。

#### ⑥精神症状

ステロイド精神病といって、不眠症、多幸症、うつ状態になることがあります。これはステロイドを減量することにより後遺症なしに改善します。

#### ⑦白内障

健康な人でも年を取れば誰でも白内障（水晶体が曇る）になりますが、その進行をやや早める作用があるようです。

#### ⑧緑内障

眼球の圧力（眼圧）が高くなる病気です。目に違和感や痛みを感じたら眼科を受診する必要があります。

#### ⑨胃潰瘍

これは、ステロイドの副作用でもっとも有名ですが、胃の粘膜保護剤と併用することによりあまり心配は要りません。

#### ⑩満月様顔貌、中心性肥満

ステロイド内服中は、食欲が出ることと脂肪の代謝障害により、現れますが、美容上の問題だけです。

#### ⑪副腎不全

ステロイド内服中は、自分の副腎が休止状態にあります。その時に急にやめると、体がだるい、血圧低下などの症状が出ます。そのためステロイドは、少しずつ減量していかないといけないのです。

### 5. ステロイドを使うべきか

上記のような様々な副作用を持つステロイドは医師も患者さんもあまり使いたくないとは思わない薬の一つです。しかし症状が重篤で他の治療が無効の時など使わざるをえない時があります。まずは、副作用の少ない局所投与が可能かを考え、それから全身療法を考えていかなければなりません。また、治療されている方は、出来るだけ早くステロイドから離脱できるように、生活習慣や特異体質を改善していくことも大事。例えば、漢方薬を併用することにより、ステロイドを減量し早く離脱が可能となる場合があります。このようにステロイドは怖いという先入観だけで判断せず、今何が自分にとって有益な治療かを考えていかなければなりません。