

藤沢薬業協会 登録販売者継続研修

11. 湿疹・皮膚炎治療薬

2026年2月15日(日)

湘南あおぞら薬局 矢野良太郎

皮膚の役割

- ・体温調節
- ・ビタミンDの生成
- ・水分量の調節
- ・バリア機能 など

多くの機能を司る体の中で**最も大きな臓器**

- OTC 薬では、ストロングゲスト、ペリーストロングに該当する副腎皮質ステロイドは販売されていない。
- 赤みや腫れには副腎皮質ステロイドや抗炎症成分、痒みには抗ヒスタミン成分や局所麻酔成分、乾燥には保湿成分を選択する。
- 皮膚を清潔に保ち、保湿をしたうえで皮膚への刺激を避ける。
- 主に外用薬で対応するが、症状が強い場合は内服薬の併用や切り替えを検討する。

📦 最近の OTC 薬の動向

2023 年、医療用医薬品と同濃度（0.3%）の PVA（プレドニゾロン吉草酸エステル酢酸エステル）製剤が発売された。OTC 薬では、副腎皮質ステロイド単剤のほか、多成分配合剤、メントールを増量したクールタイプ、乳児やデリケートゾーン用のノンステロイド製剤など選択肢が増えている。内服薬は抗ヒスタミン配合剤が中心。

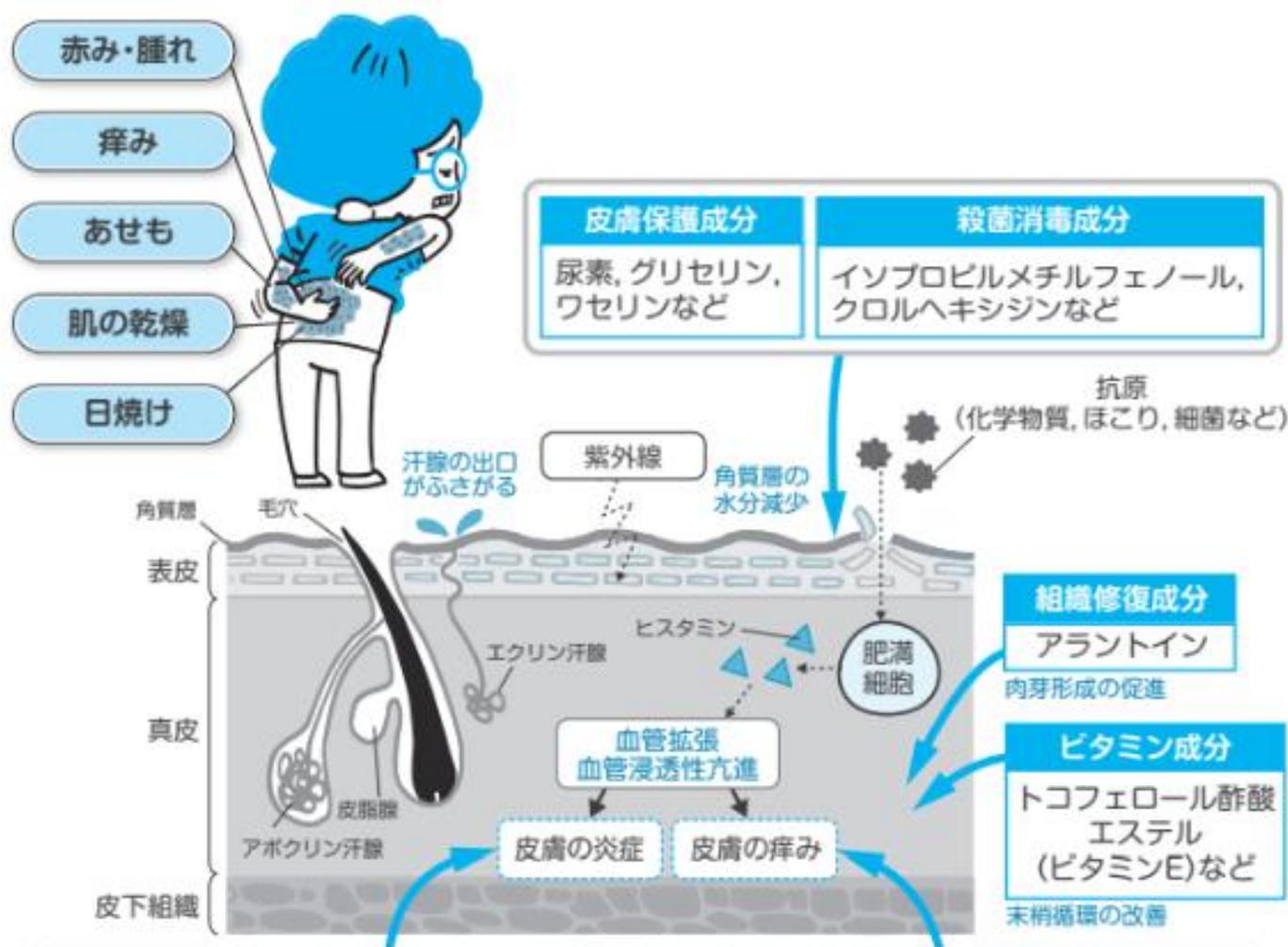
参考：医療用ステロイド外用剤 抗炎症活性によるグループ分け

薬効	一般名	代表的な製品名
I群 ストロンゲスト	クロベタゾールプロピオン酸エステル ジフロラゾン酢酸エステル	デルモベート ジフラルール, ダイアコート
II群 ベリーストロング	モメタゾンフランカルボン酸エステル ベタメタゾン酪酸エステルプロピオン酸エステル フルオシノニド ベタメタゾンジプロピオン酸エステル ジフルブレドナート アムシノニド ジフルコルトロン吉草酸エステル 酪酸プロピオン酸ヒドロコルチゾン	フルメタ アンテベート トプシム, シマロン リンデロン-DP マイザー ビスダーム ネリゾナ, テクスメテン パンデル
III群 ストロング	デプロドンプロピオン酸エステル デキサメタゾンプロピオン酸エステル デキサメタゾン吉草酸エステル ハルシノニド ベタメタゾン吉草酸エステル ベクロメタゾンプロピオン酸エステル フルオシノロンアセトニド	エクラー メサデルム ボアラ, ザルックス アドコルチン リンデロン-V, ベトネベート プロパデルム フルコート
IV群 マイルド (ミディアム)	プレドニゾン吉草酸エステル酢酸エステル トリアムシノロンアセトニド アルクロメタゾンプロピオン酸エステル クロベタゾン酪酸エステル ヒドロコルチゾン酪酸エステル	リドメックス レダコート, ケナコルト-A アルメタ キンダベート ロコイド
V群 ウィーク	プレドニゾン	プレドニゾン

01

湿疹・皮膚炎の原因と発症メカニズム

湿疹・皮膚炎は、皮膚の上層の炎症であり、痒み・水疱・腫れなどを生じる。原因はさまざま、皮膚の乾燥・特定の物質や薬への接触・ストレスなどが挙げられる。皮膚は常に外界に曝されているため、あらゆる物質が原因で湿疹や皮膚炎となり得る。これらの刺激により、ヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、炎症反応が惹起される。その結果、毛細血管が拡張すると発赤が生じ、毛細血管の透過性が亢進すると腫れ、神経が刺激されると痒みが起こる。



皮膚保護成分	殺菌消毒成分
尿素, グリセリン, ワセリンなど	イソプロピルメチルフェノール, クロルヘキシジンなど

組織修復成分
アラントイン 肉芽形成の促進

ビタミン成分
トコフェロール酢酸エステル (ビタミンE) など 末梢循環の改善

副腎皮質ステロイド
ベタメタゾン吉草酸エステルなど
抗菌成分
フラジオマイシン, オキシテトラサイクリンなど
抗炎症成分
ウフェナマート, グリチルレチン酸など

抗ヒスタミン成分
ジフェンヒドラミン, クロルフェニラミン, アゼラスチン, メキタジンなど
局所麻酔成分
リドカイン, ジブカインなど
局所刺激成分
クロタミトン, l-メントール, dl-カンフルなど

エクリン腺とアポクリン腺の違い

	エクリン腺	アポクリン腺
部位	全身のほとんどの皮膚表面 (200万~500万個)	ワキの下、乳首、下腹部などの毛穴に向けて開口
ニオイ	なし	ほとんどなし
色	無色	乳白色

02

症状と選ぶ成分

GL

皮膚癢痒症診療ガイドライン 2020 (日本皮膚科学会),
接触皮膚炎診療ガイドライン 2020 (日本皮膚科学会),
蕁麻疹診療ガイドライン 2018 (日本皮膚科学会)

虫さされ (毒を持つ虫を除く)、軽度のかぶれ・湿疹・あせも・乾燥・手荒れ・日焼けの場合、OTC薬で対応可能である。湿疹・皮膚炎治療薬の外用薬には、軟膏・クリーム剤・液剤の剤形がある。軟膏は粘膜や手指などの皮膚保護や保湿に適している。一方、クリーム剤は体幹・腕・脚などの広範囲、液剤は頭皮などの有毛部に適した剤形である。また、主に外用薬で対応するが、症状が強い場合は内服薬の併用や切り替えを検討する。内服薬には、抗ヒスタミン配合剤や漢方薬がある。

● 赤み・腫れ

虫さされや軽度のかぶれ・あせもによる赤み・腫れは患部に炎症があるため、抗炎症成分や副腎皮質ステロイドが有効である。

▶ 成分の選びかた

- 急性で局所的な赤み・腫れに対しては、ウフェナマートやグリチルレチン酸などの抗炎症成分が選択肢となる。
- 症状が強い場合は副腎皮質ステロイドを検討するが、顔など皮膚の薄い部位にはプレドニゾン、ヒドロコルチゾン、足など皮膚の厚い部位にはデキサメタゾンを利用するなど、部位により副腎皮質ステロイドのランクを使い分ける。
- 水仕事による手荒れや、おむつかぶれなど頻回に塗布が必要な場合には、酸化亜鉛も選択肢となる。

● 痒み

痒みにはヒスタミンなどの化学伝達物質の放出が関与していることが多いため、抗ヒスタミン成分が有効である。また、局所麻酔成分により痒みを抑えることも可能である。蕁麻疹による痒みでは内服の抗ヒスタミン成分も検討する。

▶成分の選びかた

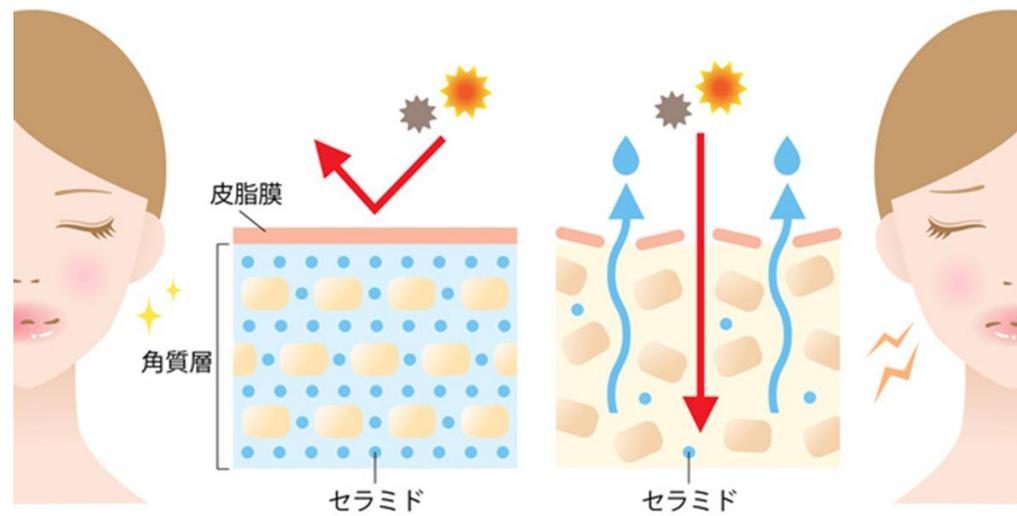
- クロルフェニラミン、ジフェンヒドラミンなどの抗ヒスタミン成分を検討する。
- 皮膚に一過性の刺激を与え、痒みを紛らわせるクロタミトンも選択肢となる。
- 皮膚の感覚を一時的に麻痺させる局所麻酔成分のジブカイン、リドカイン、アミノ安息香酸エチルも痒みを抑える際の選択肢である。

● 乾燥

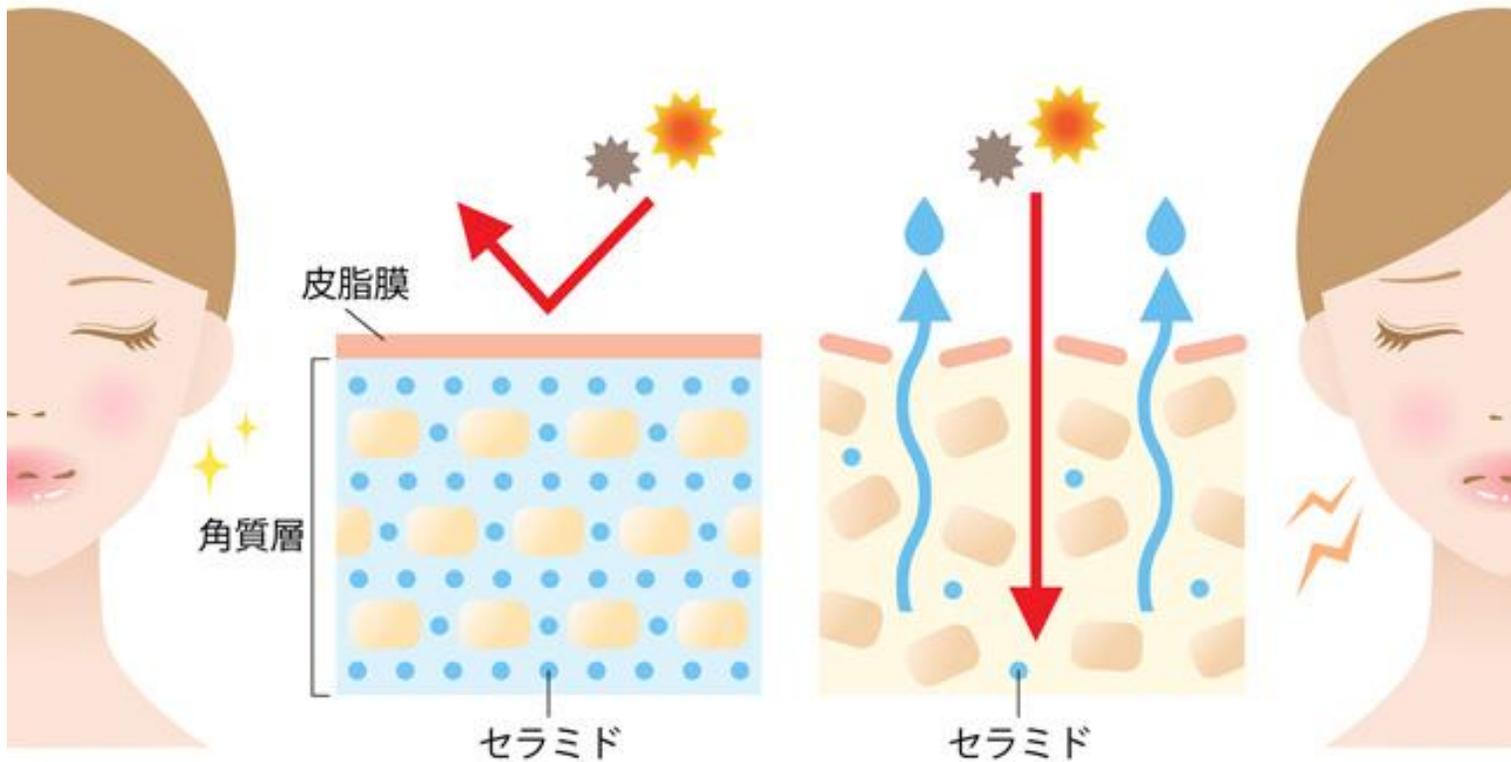
皮膚の乾燥が続くと、ひび・あかぎれなどの手荒れの原因となったり、刺激に敏感となり赤みや腫れ、痒みを起こしやすくなったりするため、軽度のうちに保湿成分により皮膚症状の悪化を予防する。

▶ 成分の選びかた

- ヘパリン類似物質、ワセリンが選択肢となる。また手足のガサつきを伴う場合は尿素も選択肢となる。



乾燥

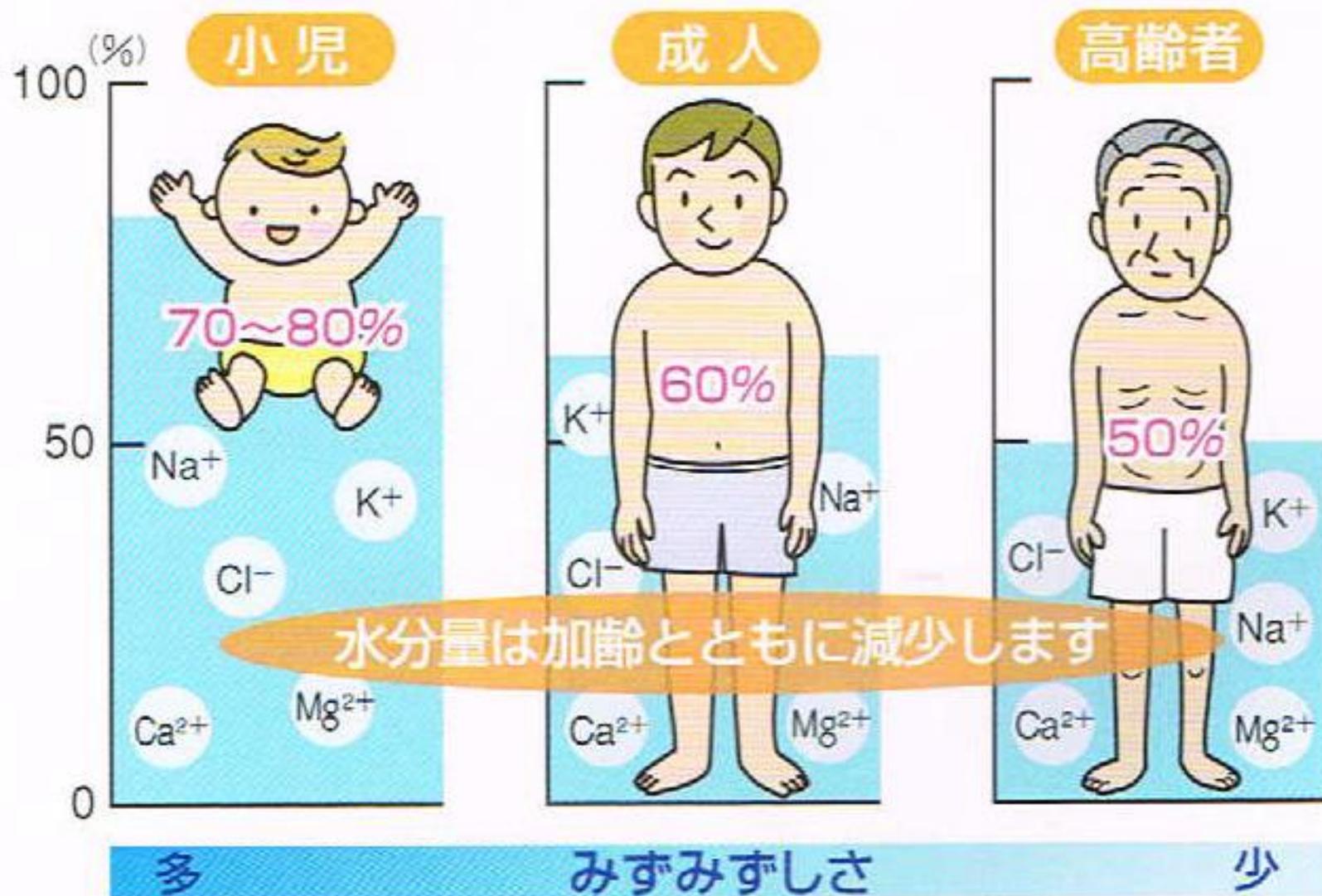


角質層の水分が減少し
皮膚の柔軟性が欠け
炎症や痒み起きた状態

尿素やグリセリンといった
水分保持力を高める
成分が有効

ひびなどの外傷がある場合は
尿素を避け
より刺激の少ない成分を選択

からだの水分量(体重に対する割合)の変化



※からだの水分(体液)は、細胞内液と細胞外液に分類されます。その内訳は成人の場合で、水分量60%=細胞内液40%+細胞外液20%です。

● 日焼け

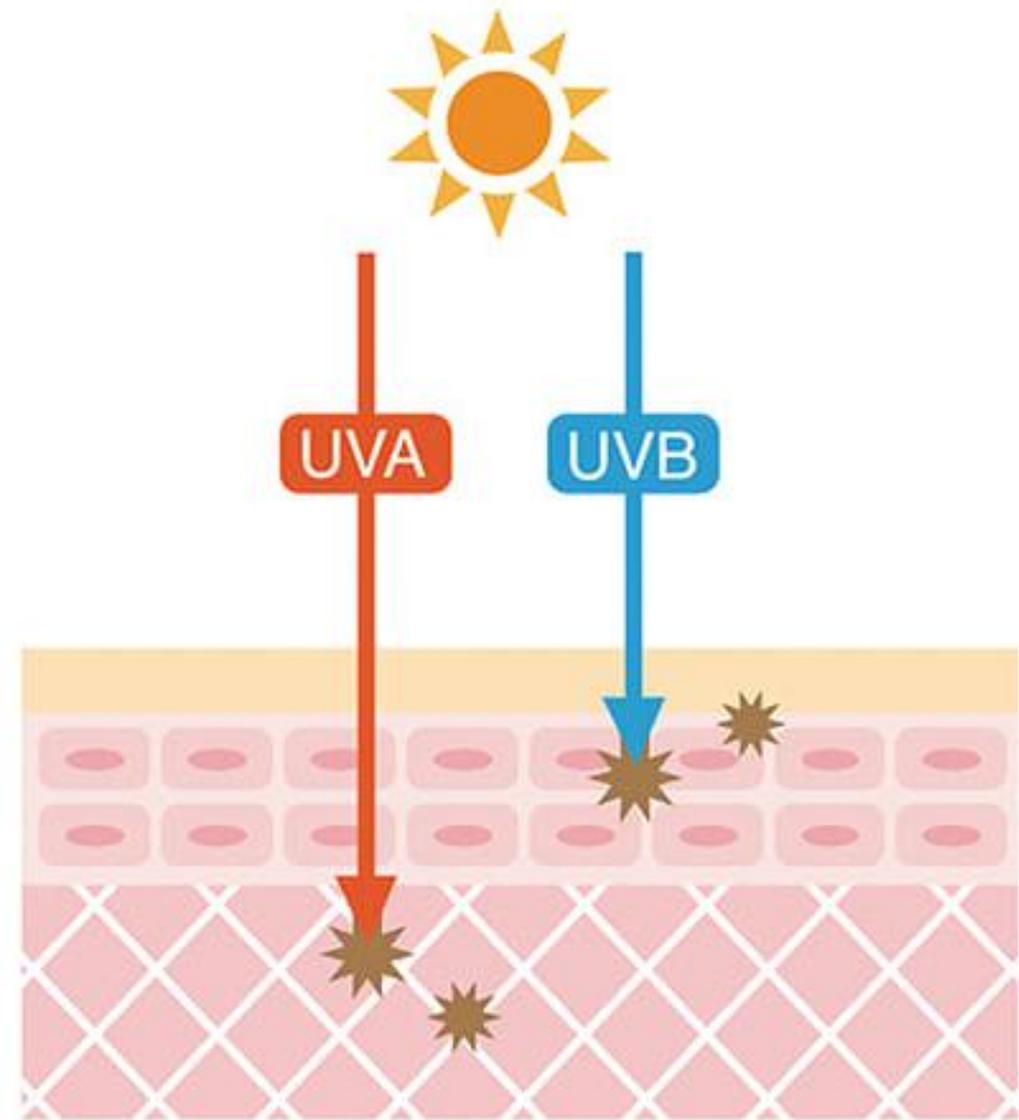
紫外線が原因で、赤みや痛みなどの症状が現れる。軽度であれば保湿成分で対処する。

▶ 成分の選びかた

- ヘパリン類似物質、酸化亜鉛などが選択肢となる。



日焼けの原因



紫外線は、波長の長さによって
UVA（紫外線A波）
UVB（紫外線B波）
UVC（紫外線C波）
に分けられます。
あまり聞いたことのないUVCは、
波長が短いため地表まで届かず、
ほとんどがオゾン層に吸収されます。
肌の日焼けの原因となるのは、
UVAとUVBです。



こんな症状や訴えの方には医療機関の受診を勧める！

- 赤み・腫れ・痒みが広範囲にわたる、水疱・ただれなど重度の症状を伴う、発熱・倦怠感・痛みを伴う→麻疹、風疹、带状疱疹や全身疾患の可能性がある
- ハチ・毒ガなどによる虫さされ→アナフィラキシーにつながる可能性がある
- 同じ症状が家族にもみられる→疥癬、ケジラミ等の動物性皮膚疾患の可能性がある
- アトピー性皮膚炎や感染症が疑われる→医療用医薬品による治療を優先する
- 皮膚が鱗うろこのように剥がれる→乾燥ではなく乾癬の可能性がある
- 飲食物の摂取や医薬品、化粧品などの使用をきっかけに出現した→アレルギーや副作用の可能性がある

ベタメタゾン吉草酸エステル

☆スイッチ OTC ☆【指定 2】(外用)

OTC 薬商品例

ベトネベート N 軟膏 AS、ベトネベート クリーム S

医療用医薬品

リンデロン-V、リンデン-VG、ベトネベート、ベトネベート N

比較 OTC のなかでは最も強力なランク (III群) である**作用** 炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する**特徴** 副腎皮質ステロイド成分単剤と抗菌成分との配合剤がある**注意** 5~6 日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する**副作用** 痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など → 対策：使用中止**医療用 ↔ OTC** リンデロン-V 軟膏・クリーム、ベトネベート軟膏・クリームと同成分・同量配合：リンデロン Vs 軟膏・クリーム、ベタメタゾン軟膏・クリーム / リンデロン-V ローションと同成分・同量配合：リンデロン Vs ローションIII 群
ステロイド

フルオシノロンアセトニド

【指定 2】(外用)

OTC 薬商品例

フルコート f

医療用医薬品

フルコート、フルコート F

比較 OTC のなかでは最も強力なランク (III群) である**作用** 炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する**特徴** 抗菌成分との配合剤である**注意** 5~6 日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する**副作用** 痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など → 対策：使用中止**医療用 ↔ OTC** フルコート F と同成分・同量配合：フルコート f 軟膏

プレドニゾン吉草酸エステル酢酸エステル (PVA)

☆スイッチ OTC ☆【指定 2】(外用)

OTC 薬商品例

新リビメックスコーワ

医療用医薬品

リドメックス

比較 OTC のなかでは 2 番目に強力なランク (IV群) である**作用** 炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する**特徴** 医療用医薬品 (0.3%) の半分の濃度 (0.15%) である**注意** 5~6 日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する**副作用** 痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など → 対策：使用中止**医療用 ↔ OTC** リドメックスコーワ軟膏・クリーム・ローションと同成分・同量配合：新リビメックスコーワ・軟膏・クリーム・ローション

ヒドロコルチゾン酪酸エステル

☆スイッチ OTC ☆【指定 2】(外用)

OTC 薬商品例

セロナクリーム

医療用医薬品

ロコイド

比較 OTC のなかでは 2 番目のランク (IV群) である**作用** 炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する**特徴** 医療用医薬品 (0.1%) の半分の濃度 (0.05%) である**注意** 5~6 日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する**副作用** 掻痒、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など → 対策：使用中止

副腎皮質ステロイド ※

IV 群
ステロイド

副腎皮質ステロイド※

デキサメタゾン酢酸エステル 【指定2】(外用)

OTC薬商品例 オイラックスDX軟膏	比較	日本では明確なランクはないが、米国では最も弱い分類
	作用	炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する
	特徴	医療用医薬品に同一成分はない(医療用医薬品はデキサメタゾン)
	注意	5~6日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する
	副作用	痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など→対策：使用中止

ヒドロコルチゾン 【指定2】(外用)

OTC薬商品例 テラ・コートリル軟膏a 医療用医薬品 テラ・コートリル	比較	日本では明確なランクはないが、米国では最も弱い分類
	作用	炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する
	特徴	医療用医薬品も含めて他の成分との配合剤である
	注意	5~6日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する
	副作用	痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など→対策：使用中止
医療用↔OTC		テラ・コートリル軟膏と同成分・同量配合：テラ・コートリル軟膏a

プレドニゾロン酢酸エステル 【指定2】(外用)

OTC薬商品例 アレルギールクリーム	比較	明確なランクはない
	作用	炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する
	特徴	医療用医薬品の眼軟膏に使用される成分である
	注意	5~6日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する
	副作用	痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など→対策：使用中止

ヒドロコルチゾン酢酸エステル 【指定2】(外用)

OTC薬商品例 オイラックスA 医療用医薬品 (配合) 強力レスタミンコーチゾンコーワ	比較	OTCのなかでは最も弱いランク(V群)である
	作用	炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する
	特徴	医療用医薬品も含めて他の成分との配合剤である
	注意	5~6日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する
	副作用	痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など→対策：使用中止

プレドニゾン 【指定2】(外用)

OTC薬商品例 クロマイ-P軟膏AS 医療用医薬品 プレドニゾン	比較	OTCのなかでは最も弱いランク(V群)である
	作用	炎症性蛋白の発現を抑制し抗炎症効果を発揮する
	特徴	副腎皮質ステロイド成分単剤があるのは医療用医薬品で、OTC薬では他の成分との配合剤である
	注意	5~6日間使用しても症状がよくなる場合は使用を中止する
	副作用	痒み、発赤、腫脹、丘疹、小水疱など→対策：使用中止

V群ウイーク

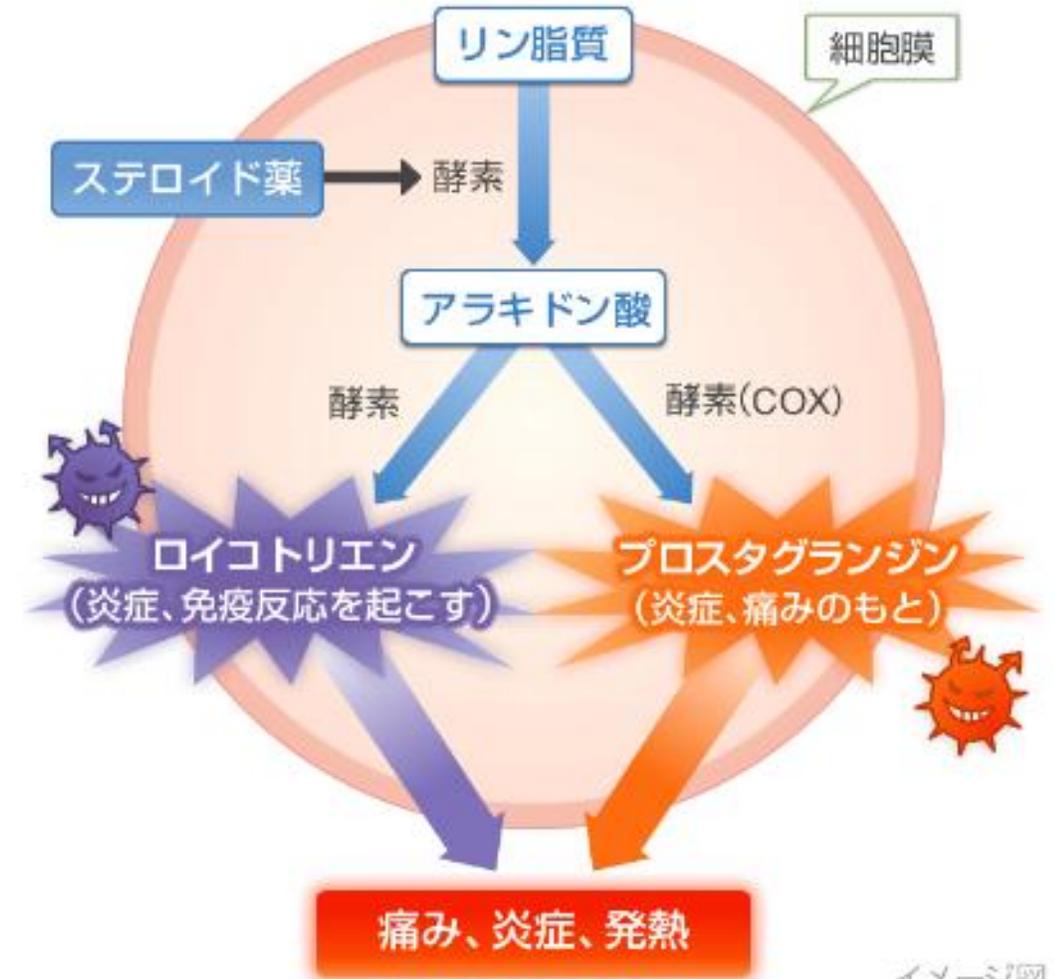


副腎皮質ステロイド外用剤 作用機序

炎症反応が起こると、細胞膜のリン脂質に結合しているアラキドン酸から、酵素を介してロイコトリエン、プロスタグランジンが作られ、それらの作用で痛みや炎症などの症状が起こる

非ステロイド性抗炎症成分はプロスタグランジンを作る過程を、ステロイドはその前のアラキドン酸の働きを抑えるので、**ステロイドの方が**非ステロイド性抗炎症成分よりも**強力な抗炎症作用**を発揮する

[ステロイドのすぐれた抗炎症作用]



イメージ図

ステロイド外用剤の主な副作用

1 局所性副作用

塗った部分にあらわれる

- ・ 皮膚委縮
- ・ 毛細血管拡張（特に顔に起きやすい）
- ・ 酒さ様皮膚炎、口囲皮膚炎、ステロイド紅潮
- ・ 乾皮症
- ・ 感染症の誘発、悪化
- ・ 緑内障

2 全身性副作用

皮膚を通して吸収される

- ・ 小児における成長障害
- ・ 成人におけるクッシング症候群
- ・ 糖尿病の誘発、悪化

皮膚萎縮症



酒さ様皮膚炎



抗炎症成分	ウフェナマート ☆スイッチ OTC ☆ [2類] (外用)	
	(OTC 薬商品例) メンソレータムカブレーナ (医療用医薬品) コンベック、フェナゾール	作用 膜安定化作用、活性酸素生成抑制作用などの生体膜との相互作用によって抗炎症作用を発揮する。NSAIDs
局所麻酔成分	グリチルレチン酸、グリチルリチン酸 [3類] (外用)	
	作用 生薬カンゾウ由来の成分であり、抗炎症作用、抗アレルギー作用、解毒作用などを有する 特徴 内服のカンゾウでは偽アルドステロン症の副作用がある	
局所麻酔成分	ジブカイン塩酸塩、リドカイン [2類] (外用)	
	アミド型	作用 皮膚の感覚を一時的に麻痺させて、痒みの感覚を抑える 注意 まれにショックあるいは中毒症状を起こすことがあるため、十分な問診により患者の全身状態を把握する
局所麻酔成分	アミノ安息香酸エチル [3類] (外用)	
	エステル型	作用 皮膚の感覚を一時的に麻痺させて、痒みの感覚を抑える 注意 まれにショックあるいは中毒症状を起こすことがあるため、十分な問診により患者の全身状態を把握する
抗ヒスタミン成分	クロルフェニラミンマレイン酸塩 [3類] (外用)	
	(OTC 薬商品例) メンソレータムメディック イックプロクリーム	作用 痒みの原因物質であるヒスタミンの働きを抑制する 特徴 医療用医薬品は内服薬である
	ジフェンヒドラミン [3類] (外用)	
抗ヒスタミン成分	(OTC 薬商品例) メンソレータムカブレーナ (医療用医薬品) レスタミンコーワ	作用 痒みの原因物質であるヒスタミンの働きを抑制する



収れん保護成分	酸化亜鉛 【3類】(外用)	
	<p>(OTC薬商品例) メンソレータムメディク イックプロクリーム</p> <p>医療用医薬品 亜鉛華軟膏</p>	<p>作用 局所の収れん、分泌物の減少、痂皮を軟化し、上皮の形成などの作用を有する</p> <p>医療用⇄OTC 亜鉛華軟膏と同成分・同量配合：日本薬局方亜鉛華軟膏</p>
組織修復成分	アラントイン 【3類】(外用)	
	<p>(OTC薬商品例) メンソレータム AD ポタ ニカル乳液</p>	<p>作用 肉芽形成を促進し、患部の治りを促す</p>
ビタミン成分	トコフェロール酢酸エステル (ビタミンE) 【3類】(外用)	
	<p>作用 末梢循環を改善して組織の修復を早める、血行促進</p> <p>特徴 医療用医薬品のユベラ軟膏はトコフェロールとして含有している</p>	
	パンテノール (プロビタミン B₅) 【3類】(外用)	
	<p>作用 肌乾燥の修復を助ける</p>	
	パルミチン酸レチノール (ビタミン A 誘導体) 【3類】(外用)	
<p>作用 角化細胞の増殖を促進する</p>		



保湿成分	ヘパリン類似物質 【2類】(外用)	
	<p>OTC薬商品例 ヘパソフトプラス</p> <p>医療用医薬品 ヒルドイド</p>	<p>作用 保湿作用のほか、血行促進作用、抗炎症作用がある</p> <p>医療用⇔OTC ヒルドイド 0.3% と同成分・同量配合：ヘパソフトプラス、アットノン、ヒフメイドなど</p>
	尿素 【3類】(外用)	
	<p>OTC薬商品例 セラチナミンコーワ乾燥かゆみクリーム 20</p> <p>医療用医薬品 セラチナミン、ウレパール、パスタロン</p>	<p>作用 角質水分保有力を増強する</p> <p>医療用⇔OTC パスタロンクリーム 20% と同成分・同量配合：セラチナミンコーワ 20%尿素配合クリーム</p>
	ワセリン、白色ワセリン 【3類】(外用)	
	<p>OTC薬商品例 プロベトビューアベール</p> <p>医療用医薬品 プロベト</p>	<p>作用 皮膚・粘膜面を保護し、軟化させる</p> <p>特徴 白色ワセリンはワセリンの純度を高めたものである。医療用医薬品のプロベトは白色ワセリンの純度をさらに高めたものである</p> <p>医療用⇔OTC プロベトと同成分・同量配合：プロベトビューアベールなど</p>
局所刺激成分	クロタミトン 【3類】(外用)	
	<p>OTC薬商品例 オイラックス PZ リペア</p> <p>医療用医薬品 オイラックス</p>	<p>作用 皮膚に一過性の刺激を与え、痒みを紛らわせる</p> <p>注意 軽い熱感を生じることがあるが、通常短時間のうちに消失する</p> <p>副作用 過量投与によるメトヘモグロビン血症→対策：使用中止</p>



保湿成分

局所刺激成分

※スイッチ OTC

その他	局所成分刺激	dl-カンフル、l-メントール 【3類】（外用）
		作用 清涼感、爽快感を与える 注意 清涼感を刺激と感ずることがある
	殺菌消毒成分	イソプロピルメチルフェノール、ベンゼトニウム塩化物、ベンザルコニウム塩化物、デカリニウム塩化物、トリクロロカルバニライド 【3類】（外用）
		作用 患部を清潔にして二次感染を予防する 注意 まれにショックを起こすことがあるため、十分な問診により患者の全身状態を把握する
	抗菌成分	ナイスタチン、ポリミキシン B、フラジオマイシン硫酸塩、クロラムフェニコール、オキシテトラサイクリン塩酸塩 【2類】（外用）
		作用 抗菌作用により化膿および皮膚の二次感染を防ぐ
	抗ヒスタミン成分	ジフェンヒドラミン塩酸塩、アゼラスチン塩酸塩[※]、メキタジン[※]、クロルフェニラミンマレイン酸塩 【2類】（内服）
		作用 痒みの原因物質であるヒスタミンの働きを抑制する 注意 眠気、集中力の低下を起こしやすい

04

“患者背景”による選ぶ成分・選んではならない成分

 小児

- 副腎皮質ステロイドは、大量・長期にわたり広範囲に、特に密封療法（おむつなど）で使用した場合、全身投与と同様の副作用の可能性があるので注意する。
- 内服薬の成分のアゼラスチンとメキタジンは、脳内の H₁ 受容体の占拠率が高いため、小児では使用を避ける。

 授乳中

- 内服薬の成分のジフェンヒドラミン[※]、アゼラスチン、メキタジンなどは母乳中に移行して、乳児に鎮静を起こすことがあるため、授乳中は注意が必要である。

[※]国立成育医療研究センターホームページには、「授乳中に安全に使用できると考えられる薬」として記載されている。

 高齢者（65 歳以上）

- リドカインなどの局所麻酔薬は、生理機能の低下により麻酔に対する忍容性が低下しているため、大量・長期使用に注意する。
- 内服の抗ヒスタミン成分は、排尿困難を引き起こすことがある（特に男性の場合、前立腺肥大に伴う排尿障害を悪化させる可能性がある）。
- カンゾウ・グリチルリチン含有成分では、血圧上昇や体液貯留に注意する。

■ 注意が必要な病歴

■ アレルギー歴

- 局所麻酔薬は、まれにショックあるいは中毒症状を起こすことがあるため、十分な問診により患者の全身状態を把握する。
- アミド型局所麻酔薬に対し過敏症の既往歴がある場合、ジブカイン、リドカインは避ける。エステル型局所麻酔薬に対し過敏症の既往歴がある場合、アミノ安息香酸エチルは避ける。

■ 閉塞隅角緑内障、前立腺肥大症

- 抗ヒスタミン成分の内服、大量・広範囲の外用の長期使用は、症状を悪化させる可能性がある。

■ 高血圧、心疾患、腎疾患

- カンゾウ・グリチルリチン含有成分では、血圧上昇や体液貯留に注意する。

05 他に飲んでいる薬・嗜好品がある

成分重複に注意すべき他の OTC 薬 内服薬の場合：総合感冒薬（抗ヒスタミン成分）、
 鼻炎用内服薬（抗ヒスタミン成分）、催眠鎮静薬（抗ヒスタミン成分）、乗り物酔い予防
 薬（生薬成分）、漢方製剤（生薬成分）

↑湿疹・皮膚炎治療薬の作用が増強 ↑併用薬の作用が増強

①心機能抑制作用が増強、②眠気などが増強、③光線過敏症を起こす恐れ

併用薬	リドカイン外用	メキタジン
抗不整脈薬 クラスⅢ群（アミオダロンなど）	①	
中枢神経抑制薬 バルビツール酸誘導体、麻酔薬、麻薬性鎮痛薬、鎮静薬、 精神安定薬など		↑↑②
抗コリン薬 三環系抗うつ薬、MAO 阻害薬など		↑↑
白斑治療薬 メトキサレン		③
その他 飲酒		②

06

生活上の注意点とアドバイス

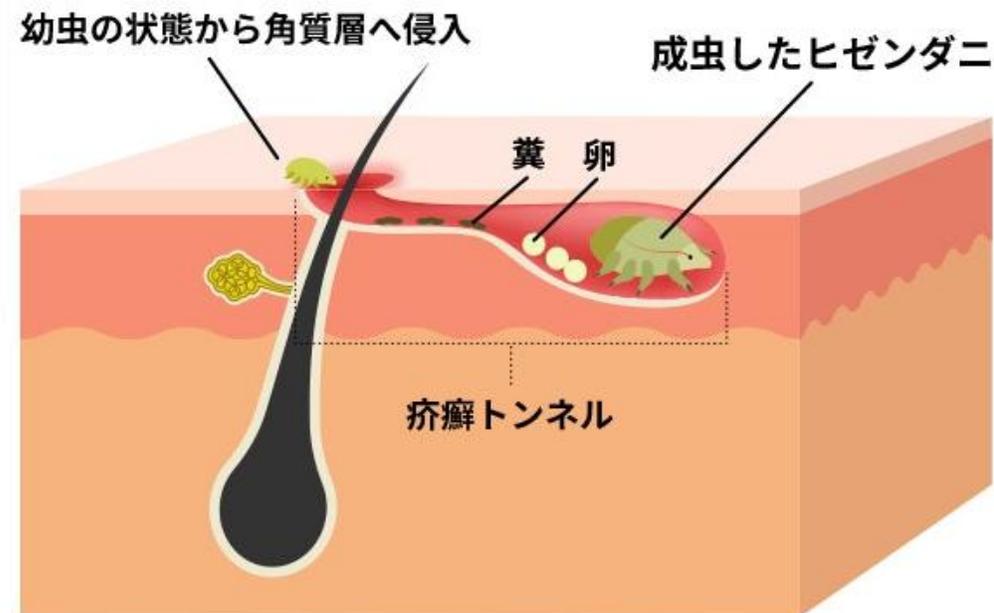
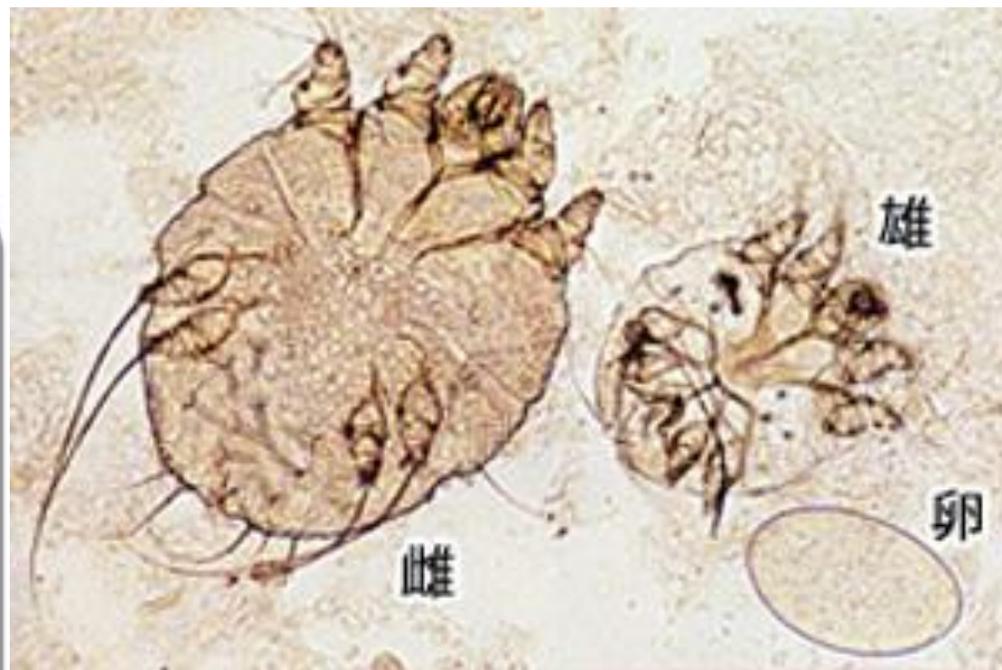
- アレルギー反応を引き起こす要因（ダニやホコリなどの環境要因、化粧品などの接触アレルギー）を避ける。
- 皮膚を清潔に保ち、保湿をしたうえで皮膚への刺激を避ける。
- 乾燥している部位は、入浴後に保湿を心がける。
- 高い温度での長時間の入浴は皮膚の乾燥を招くため避ける。



疥癬とは

日本皮膚科学会の「疥癬診療ガイドライン（第3版）」によると、疥癬の定義は「ヒト皮膚角質層に寄生するヒゼンダニの感染により発症し、ヒゼンダニの虫体、糞、脱皮殻などに対するアレルギー反応による皮膚病変と痒痒を主症状とする感染症」とある。したがって、疥癬の治療では、病態の原因であるヒゼンダニの駆除が必要となるため、OTC薬では根治は困難であり、早期に医療機関を受診し医療用医薬品による治療が必要となる。

疥癬は、臨床症状から一般的にみられる疥癬（通常疥癬）と、全身衰弱者、重篤な基礎疾患を有する患者、免疫機能低下者などに発症する角化型疥癬の2つに大別される。現在、疥癬に効能・効果を有する医療用医薬品は、外用薬のフェノトリンとイオウ、内服薬のイベルメクチンであり、これらの単独または併用療法で治療する。また、痒痒感に対する治療としては内服薬の抗ヒスタミン薬が選択されるが、前述の通り、根本治療のために医療機関の受診が望ましいため、OTC薬のみで対処することは推奨されない。



Q1 ステロイド外用薬はどのように使い分ける？

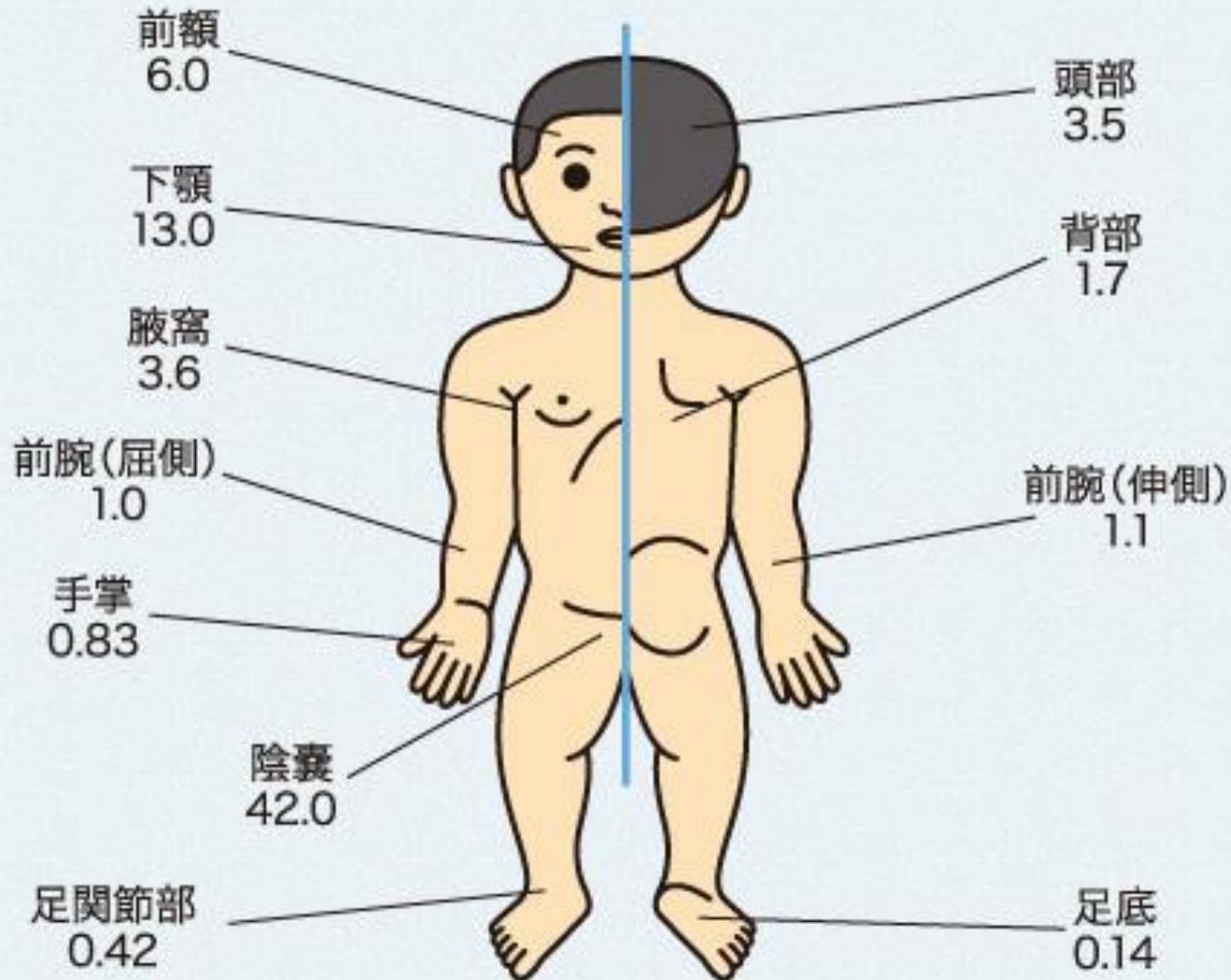
部位や症状によりステロイドの強さを使い分ける

ステロイド外用薬は部位により強さのランクを考慮する必要があります。皮膚はその厚さにより吸収率が異なります。吸収率は、腕を 1.0 とした場合、頬は 13.0、陰部は 42.0、足の裏は 0.14 など、部位により大きく異なります。そのため、皮膚が薄い顔や陰部には弱いランク、皮膚が厚い手足には強いランクのステロイド外用薬を使用します。また乳幼児は皮膚が薄いため、成人と比べて作用が強くなる可能性があるため、弱いランクのステロイドが望ましいと思われれます。

●ステロイドの強さにはランクがある

ステロイド外用薬の強さには 5 段階のランクがあり、血管収縮作用に基づき、V 群ウィーク<IV群ミディアム<III群ストロング<II群ペリーストロング<I群ストロングの順に効果が強くなります。一般に効果が強いランクほど副作用も強く、長期使用には注意が必要となります。医療用医薬品にはこの 5 つのランクすべてが存在しますが、OTC 薬には V~III 群に限定され、II 群および I 群のランクの外用薬は販売されていません。

ヒトにおけるヒドロコルチゾンの経皮吸収性の部位差



(前腕屈側を 1.0 としたときの比率)

吸収性の高い部位には
軽めのステロイド

Q2 蕁麻疹には内服薬と外用薬のどちらがよい？

内服薬で対処するが、眠気が問題となる場合は外用薬も考慮する

蕁麻疹治療の基本は、内服の抗ヒスタミン薬です。医療用医薬品では眠気の少ない抗ヒスタミン薬が推奨されていますが、OTC薬では添付文書上の効能・効果に「蕁麻疹」を有するものはありません。そのため、眠気の可能性はあるものの、クロルフェニラミン、ジフェンヒドラミン、アゼラスチン、メキタジンなどを含有するOTC薬を選択します。これらのOTC薬で眠気が問題となる場合は、抗ヒスタミン成分やクロタミトンを含む外用薬を選択します。

●蕁麻疹にステロイド外用薬は推奨されない

蕁麻疹に対するステロイド外用薬の使用は、蕁麻疹が広範囲に現れる点やすでに発症した蕁麻疹による痒みを改善するデータに乏しい点から推奨されていません。蕁麻疹による痒みに対しては、ステロイドを含まず抗ヒスタミン成分を主体とするOTC薬を選択するとよいと思われます。

Q3 軟膏，クリーム剤，液剤の違いは？

使用部位や刺激性を考慮して，剤形を使い分ける

外用薬の剤形は，その特徴に合わせて使い分ける必要があります。刺激性は，軟膏<クリーム剤<液剤の順に強くなります。これは，軟膏と比べて，クリーム剤と液剤には添加物として乳化剤や防腐剤が含有されていることによります。また，保持性は，軟膏>クリーム剤>液剤の順に弱くなります。そのため，軟膏は粘膜や手指などの皮膚保護や保湿に適しています。一方，クリーム剤は体幹・腕・脚などの広範囲，液剤は頭皮などの有毛部に適した剤形といえます。

ステロイド外用剤の使い方

表. ステロイド外用剤の剤形とその特徴

基 剤	適応病変	長 所	短 所
軟膏	びらん・潰瘍を含むあらゆる病変	効果が確実 安全性が高い	べたつく てかてか光る
クリーム	一般に湿潤面には用いない	べたつかない 水で洗い流せる	刺激性がある 乾燥しすぎる
ローション・ ゲル	被髪頭部など有毛部の病変 虫刺症	発汗時でも使用感が よい	刺激性がある
スプレー	日光皮膚炎など 一般の使用は限定的	塗布時の痛みがない	刺激性がある フロンガスの問題
テープ	肥厚性・亀裂性の病変	効果が強力(ODT) 掻破が防止できる	切り貼りが煩わしい 毛包炎を誘発する

ステロイドに対する不安に応じた説明を心がける

「ステロイド」に対する間違った認識から、ステロイド外用薬への恐怖感が生じ、必要な症状があっても使用を拒否される場合があります。その要因として、ステロイド内服薬の大量・長期による副作用との混同や、皮膚症状の悪化とステロイド外用薬の副作用との混同、誤った使用方法による不信感などが挙げられます。これらの誤解を解くためには、その不安に応じた十分な説明が必要です。また症状に応じたステロイド外用薬の選択と使用方法を正しく伝えることで、信頼関係を築くことも重要です。

●ステロイド自体が皮膚を黒くすることはない

「ステロイド」への間違った認識として、ステロイド外用薬により「皮膚が黒くなる」というものがあります。皮膚炎があると実際に皮膚が黒ずんでしまうことがあります。これは皮膚の炎症が原因で生じた色素沈着や、痒みにより皮膚を擦ったことによる摩擦性黒皮症が主な原因です。しかし、この色素沈着の原因が、炎症を抑えるため使用したステロイド外用薬の副作用であると誤解してしまっていることがあります。

●ステロイドは適切に使用すれば効果的で安全である

ステロイド外用薬は適正な量を正しく使用することで、皮膚症状は速やかに改善します。その結果、ステロイドの総使用量は減少し、その分、副作用のリスクが減少します。一方、ステロイド外用薬をまるで皮膚症状の万能薬のように漫然と不適切に使用すると、副作用のリスクは高まります。また、ステロイド以外の外用薬でも、副作用の可能性はあります。どの外用薬を使用する場合も、症状に応じた成分、使用量を選択する必要があります。

年齢や部位に応じた適切な使用量を塗布する

外用薬は、必要十分な量を使用することが重要です。皮膚がしっとりする程度の外用が必要とされます。

●使用量の目安はFTU

1つの目安として、FTU (finger tip unit) という考え方があります。1 FTUは、人差し指の先端から第1関節まで、口径5mmのチューブから押し出された量(約0.5g)が「成人の手のひら2枚分(成人の体表面積のおよそ2%に相当)」に対する適量となります。

年齢と部位により必要なFTUは異なります。たとえば、ステロイド外用薬を顔と首に塗布する際の適量は、成人では2.5 FTUであるのに対し、1~2歳の小児では1.5 FTUとなります。

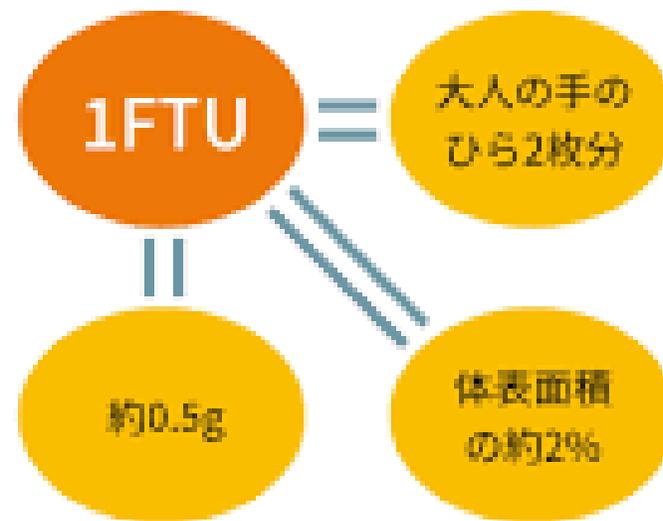
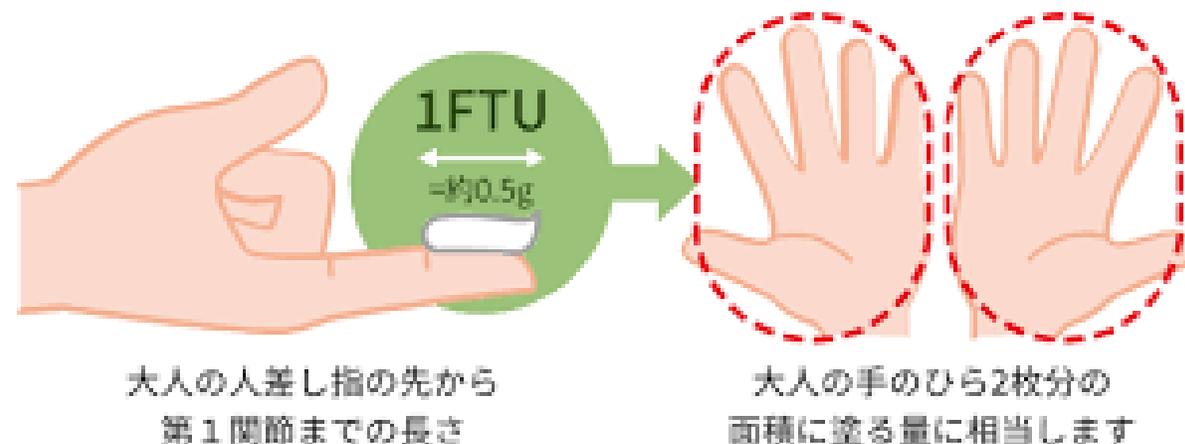
■ステロイド外用量の目安 (FTU)

	顔&首	両腕	両足	胴体 (前面)	胴体 (背面)
生後3~6ヵ月	1	2	3	1	1.5
1~2歳	1.5	3	4	2	3
3~5歳	1.5	4	6	3	3.5
6~10歳	2	5	9	3.5	5
成人	2.5	8	16	7	7

1 FTU = 約0.5g
(日本皮膚科学会、日本アレルギー学会：アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021、日皮会誌131：2720、2021より改変)

●使用回数の目安は1日1~2回

塗布の頻度は、OTC外用薬の添付文書上では明確に記載されていません。しかし、医療用医薬品のステロイド外用薬が治療の主体であるアトピー性皮膚炎では1日1~2回までの塗布が推奨されていることを踏まえると、OTC薬による治療もこの範囲内にとどめておくべきであると思われます。



中分類	商品名	ステロイド (抗炎症・鎮痒)	抗ヒスタミン成分/ 抗炎症成分	鎮痒成分	局所麻酔成分	ビタミンE (血行促進成分)	殺菌消毒成分	その他の成分	備考		
ステロイド (ストロロン) 含有外用薬	(単剤) ベタメタゾン(+) ●ベトネベートクリーム S (第一三共)【指定2】 クリーム〈1g中〉	ベタメタゾン吉草酸 エステル 1.2mg							禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、目・目の周囲・口唇等粘膜、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ		
	抗菌薬(+) ●ベトネベート N 軟膏 AS (第一三共)【指定2】 軟膏〈1g中〉							フラジオマイシン	禁 水痘、みずむし・たむし、目・目の周囲・口唇等粘膜、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ、深い傷やひどいやけど		
	フルオシノン(+) ●フルコート f (田辺三菱)【指定2】 軟膏〈1g中〉		フルオシノンアセ トニド 0.25mg						硫酸塩(抗菌薬) 3.5mg(力価)	禁 水痘、みずむし・たむし、湿潤・ただれのひどい患部、目・目の周囲、広範囲の顔面、化粧用・ひげそり用、長期連用 相談 顔・口唇等粘膜、患部が広範囲、深い傷やひどいやけど、妊婦、高齢者	
ステロイド(ミティアム)含有外用薬	(単剤) ●新リビメックスコーフ (興和)【指定2】 クリーム・ローション・軟膏〈1g中〉	プレドニゾン吉草 酸エステル酢酸エス テル 3mg							禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ		
	クロナリファン(+) ●オイラックス PZ リベア (第一三共)【指定2】 クリーム・軟膏〈1g中〉	プレドニゾン吉草 酸エステル酢酸エス テル 1.5mg	グリチルレチン酸 (抗炎症) 5mg	クロナリファン 50mg			トコフェロール酢 酸エステル 5mg		アラントイン(組 織修復成分) 2mg	禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、目の周囲、粘膜等、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ	
					リドカイン 10mg					禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、目・目の周囲・口唇等粘膜、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ	
	抗ヒスタミン成分(+) ●ムヒ HD (池田模範堂)【指定2】 ローション〈1g中〉	プレドニゾン吉草 酸エステル酢酸エス テル 1.5mg	ジフェンヒドラミン 塩酸塩(抗ヒ ス) 10mg						トメントール 35mg、アラント イン(組織修復成 分) 2mg、 パンテノール 10mg	禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、創傷面、目の周囲、粘膜、長期連用 相談 患部が広範囲、湿潤やひどいだけ	
			●近江兄弟社メンタームスカルプ H (近江兄弟社)【指定2】 ローション〈1g中〉	クロルフェニラミン マレイン酸塩 (抗ヒス) 10mg				イソプロピルメチ ルフェノール 1mg	トメントール 20mg、アラント イン(組織修復成 分) 2mg、 パンテノール 10mg	禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、創傷面、目の周囲・粘膜等、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ	
			●メンソレータムメディックイックプロクリーム (ロート)【指定2】 クリーム〈1g中〉	クロルフェニラミン マレイン酸塩 (抗ヒス) 5mg、 グリチルレチン酸 (抗炎症) 5mg					アラントイン(組 織修復成分) 2mg、 トメントール 15mg、 酸化亜鉛(収れん 保護成分) 15mg、 dt-カンフル 1mg	禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、目・目の周囲・口唇等粘膜、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ	
			●メンソレータムメディックイックプロ軟膏 (ロート)【指定2】 軟膏〈1g中〉	ジフェンヒドラミン 塩酸塩(抗ヒ ス) 10mg、 グリチルレチン酸 (抗炎症) 5mg			リドカイン 10mg	トコフェロール酢 酸エステル 10mg			
			●プレバリンα (ゼリア)【指定2】 クリーム・軟膏〈1g中〉					トコフェロール酢 酸エステル 5mg			禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、目の周囲・粘膜等、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ
			クロナリファン(+) ●メンソレータムメディックイック E (ロート)【指定2】 液〈1mL中〉		グリチルレチン酸 (抗炎症) 10mg	クロナリファン 50mg			イソプロピルメチ ルフェノール 1.5mg	アラントイン(組 織修復成分) 2mg、 トメントール 35mg	禁 水痘、みずむし・たむし、患部が化膿、目・目の周囲・口唇等粘膜、広範囲の顔面、長期連用 相談 妊婦、患部が広範囲、湿潤やひどいだけ

中分類	商品名	ステロイド (抗炎症・鎮痒)	抗ヒスタミン成分/ 抗炎症成分	鎮痒成分	局所麻酔成分	ビタミンE (血行促進成分)	殺菌消毒成分	その他の成分	備考	
ステロイド(ウィーク) 含有外用薬	デキサメタゾン (+)	●オイラックス DX 軟膏 (第一三共)【指定2】 軟膏〈1g中〉	デキサメタゾン酢酸エステル0.25mg	グリチルレチン酸 (抗炎症) 5mg	クロタミトン 50mg			アラントイン(組織修復成分) 2mg	禁 水痘, みずむし・たむし, 患部が化膿, 広範囲の顔面, 長期連用 相談 妊婦, 患部が広範囲, 湿潤やひどいだけ	
		●ノンカユミール G (ジャパンメディック)【指定2】 ゲル〈1g中〉		グリチルレチン酸 (抗炎症) 3mg			トコフェロール酢酸エステル 5mg	イソプロピルメチルフェノール 1mg	トメントール, d-カンフル	禁 水痘, みずむし・たむし, 患部が化膿, 目の周囲, 粘膜等, 広範囲の顔面, 長期連用 相談 妊婦, 患部が広範囲, 湿潤やひどいだけ
	プロピロリチン(+) (+)	抗炎症 (+)	●テラ・コートリル軟膏 a (JNTL コンシューマーヘルス)【指定2】 軟膏〈1g中〉	ヒドロコルチゾン 10mg					オキシテトラサイクリン塩酸塩(抗菌薬) 30mg (力価)	禁 水痘, みずむし・たむし, 患部が化膿, 広範囲の顔面, 長期連用 相談 患部が広範囲, 妊婦, 授乳中, 小児
		(単剤)	●セロナクリーム (佐藤)【指定2】 クリーム〈1g中〉	ヒドロコルチゾン酢酸エステル0.5mg						
		抗ヒスタミン成分(+)	●オイラックス A (第一三共)【指定2】 クリーム〈1g中〉		ジフェンヒドラミン塩酸塩(抗ヒス) 10mg, グリチルレチン酸(抗炎症) 5mg	クロタミトン 100mg			イソプロピルメチルフェノール 1mg	アラントイン(組織修復成分) 2mg
	プロピロリチン(+) (+)	抗菌薬(+)	●ドルマイコーチ軟膏 (ゼリア)【指定2】 軟膏〈1g中〉	ヒドロコルチゾン酢酸エステル2.5mg					バシトラシン(抗菌薬) 250単位, フラジオマイシン硫酸塩(抗菌薬) 3.5mg(力価)	禁 水痘, みずむし・たむし, 湿潤・ただれのひどい患部, 深い傷・ひどいやけど, 長期連用 相談 患部が広範囲, 鼻腔等の粘膜病変
			●クロマイ-P軟膏 AS (第一三共)【指定2】 軟膏〈1g中〉	プレドニゾン 3mg					クロラムフェニコール(抗菌薬) 20mg(力価), フラジオマイシン硫酸塩(抗菌薬) 5mg(力価)	禁 水痘, みずむし・たむし, 目・目の周囲, 広範囲の顔面, 長期連用 相談 妊婦, 患部が広範囲, 湿潤やひどいだけ, 深い傷やひどいやけど
	中分類	商品名	抗炎症成分	抗ヒスタミン成分	鎮痒成分	局所麻酔成分	ビタミンE(血行促進成分)	殺菌消毒成分	その他の成分	備考
	ステロイド非含有外用薬	NSAIDs(+)	抗ヒスタミン成分(+)	●メンソレータムカブレーナ (ロート)【2類】 クリーム〈1g中〉	ウフェナマート 50mg, グリチルレチン酸 3mg	ジフェンヒドラミン 10mg			ベンゼトニウム塩化物 1mg	禁 目・目の周囲・口唇等粘膜 相談 湿潤やひどいだけ
				●イハダプリスクリード D (資生堂薬品)【2類】 ローション〈1g中〉	ウフェナマート 50mg			トコフェロール酢酸エステル 5mg		
抗ヒスタミン成分(+)		抗炎症成分(+)	●ユースキン I ●ユースキンラフレ (ユースキン)【3類】 クリーム・ローション〈1g中〉		グリチルレチン酸 10mg	クロタミトン 20mg			イソプロピルメチルフェノール 5mg	相談 湿潤やひどいだけ
			●タクトホワイト L (佐藤)【2類】 リニメント〈1mL中〉	ジフェンヒドラミン 10mg				リドカイン 5mg	酸化亜鉛(収れん保護成分) 125mg, d-塩酸メチルエフェドリン 5mg	
			●タクトローション (佐藤)【2類】 液〈1mL中〉		グリチルリチン酸ニカリウム 5mg			テシットデシチン 10mg	イソプロピルメチルフェノール 1mg アラントイン(組織修復成分) 2mg	

中分類	商品名	抗炎症成分	抗ヒスタミン成分	鎮痒成分	局所麻酔成分	ビタミンE (血行促進成分)	殺菌消毒成分	その他の成分	備考		
ステロイド非含有外用薬	抗炎症成分 (+)	●メンソレータムフレディメディカルクリームn (ロート)【2類】 クリーム〈1g中〉	グリチルリチン酸二カリウム 10mg						禁 目・目の周囲・口唇等粘膜 相談 妊婦、湿潤やひどいだけ		
		●ヘバソフトプラス (ロート)【2類】 クリーム〈1g中〉						ヘパリン類似物質 (血行促進成分) 3mg. パンテノール 10mg	禁 出血性血液疾患、わずかな出血でも重大な結果をきたすことが予想される人、アトピー性皮膚炎 相談 湿潤やひどいだけ		
	抗炎症成分(+)	●メンソレータム AD クリームm (ロート)【2類】 クリーム〈1g中〉	グリチルレチン酸 2mg	ジフェンヒドラミン 10mg	クロタミトン 50mg	リドカイン 20mg	トコフェロール酢酸エステル 5mg			禁 目・目の周囲・口唇等粘膜、傷口 相談 湿潤やひどいだけ	
		●メンソレータム AD スプレー (ロート)【2類】 スプレー〈1g中〉									
		●ダイアフラジン A 軟膏 (富山めぐみ製薬)【3類】 軟膏〈1g中〉	グリチルレチン酸 5mg						ビタミンA油 50mg	併禁 エトレチナート、トレチノイン、タミバロテン(⇔VA) 相談 湿潤やひどいだけ	
		●デリケア M's(デリケアエムズ) (池田模範堂)【3類】 クリーム〈1g中〉	グリチルレチン酸 2mg					トコフェロール酢酸エステル 5mg		トメントール 5mg 相談 湿潤やひどいだけ	
	抗ヒスタミン成分(+)	●フェミニーナ軟膏 S (小林製薬)【2類】 軟膏〈1g中〉				リドカイン 20mg	トコフェロール酢酸エステル 3mg	イソプロピルメチルフェノール 1mg		禁 目・目の周囲・口唇 相談 妊婦、乳幼児、湿潤やひどいだけ	
		●ラナケイン S (小林製薬)【3類】 クリーム〈1g中〉				アミノ安息香酸エチル 20mg				禁 目の周囲、口唇等粘膜 相談 湿潤やひどいだけ	
		●ユースキントーヒル (ユースキン)【2類】 液〈1g中〉	グリチルリチン酸二カリウム 10mg						イソプロピルメチルフェノール 5mg	トメントール 10mg 相談 湿潤やひどいだけ	
		●メンソレータムジンマート (ロート)【2類】 クリーム〈1g中〉	グリチルリチン酸二カリウム 1mg	ジフェンヒドラミン塩酸塩 20mg	クロタミトン 50mg	リドカイン 20mg				トメントール 20mg、酸化亜鉛(収れん保護成分) 30mg 禁 目の周囲、口唇等粘膜、傷口 相談 湿潤やひどいだけ	
		●レスタミンコーワパウダークリーム (興和)【3類】 クリーム〈1g中〉	グリチルレチン酸 1mg							酸化亜鉛(収れん保護成分) 100mg 相談 湿潤やひどいだけ	
		●ムヒソフトGX (池田模範堂)【3類】 クリーム・ローション〈1g中〉	グリチルレチン酸 2mg					トコフェロール酢酸エステル 5mg		パンテノール 10mg	
		●フェミニーナミスト (小林製薬)【2類】 噴霧液〈1g中〉					ジブカイン 3mg		ベンゼトニウム塩化物 1mg		禁 カンジダ症、目・目の周囲 相談 妊婦、乳幼児、湿潤やひどいだけ
	抗ヒスタミン成分(+) 抗炎症成分(+)	●セラチナミンコーワ乾燥かゆみクリーム20 (興和)【3類】 クリーム〈1g中〉	グリチルレチン酸 3mg	ジフェンヒドラミン塩酸塩 10mg					尿素 200mg	禁 目の周囲・粘膜等、傷口、亀裂部位、皮膚剥離部位、炎症部位	
		●メンソレータム AD ポタニカル乳液 (ロート)【2類】 液〈1g中〉	グリチルリチン酸 2mg	ジフェンヒドラミン 10mg		リドカイン 5mg			アラントイン(組織修復成分) 2mg	禁 目・目の周囲・口唇等粘膜、傷口 相談 湿潤やひどいだけ	