

日常的に起こりうる

## 皮膚疾患

佐賀大学医学部内科学皮膚科 教授 成澤 寛 先生

**FTU** (フィンガー・チップ・ユニット)は、塗り薬を塗る際に目安になる量の単位です。**1FTU**は、塗り薬を人差し指の先から第一関節まで出したときの量で、両方の手のひらの面積に塗る際の適切な量となります。



1FTU!  
(0.5g)



皮膚科領域の

薬の使い方

軟膏とクリームの違い

塗り薬は、大きく軟膏・クリーム・ローションに分けられます。塗った感触と伸びが違うのは、水と油の混ざり具合によるものです。クリームは水と油がきれいに混ざっているため、塗りやすく、べたつきません。一方、軟膏には水が含まれていませんので、べたつきを感じます。クリームの方が吸収され易く、軟膏より早く効果が出ますが、軟膏に比べ、汗で流れやすい欠点もあります。

## 2 塗る回数

軟膏やクリームなどの外用剤は、塗る回数が決まっていますので、医師や薬剤師からの説明を守って下さい。塗る回数が少ないと十分な効果が得られないことがあり、逆に塗る回数が多いと副作用が出る場合があります。

虫さされなどは、かゆみや赤みなどの症状が強い時だけ塗っても大きな問題はありませんが、長期間続いているような皮膚病では工夫が必要です。アトピー性皮膚炎の治療でよくあるのは、症状が強い時にのみ塗って、良くなると途端に止めてしまう例です。症状が改善している場合は1日1回、更により症状が改善した場合は、塗らない日を設けて週に2〜3日塗るなど、段階的に塗る回数を減らしていく方法がおすすめです。

## 3 塗る量

塗り薬の量は、目安が示されなかったため混乱を招いてきたこともあり、最近では、「1FTU」という表現を用いた塗る量の指導が行われるようになりました。「1FTU」は、軟膏などを人差し指の先端から第一関節までチューブから絞り出した量(約0.5g)をあらわし、

両方の手のひらの面積に塗る量に相当します。注意が必要なのは、絞り出した量が約0.5gになるのは、25gや50gの大きいチューブです。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。

## 4 塗り方

塗り方には、優しく伸ばして塗るだけの『塗布(とふ)』と、『塗擦(とさつ)』と呼ばれる擦り込む方法がありますが、通常は、『塗布』する程度で十分であり、ジुकジुकしたところなどは、強く擦り込みすぎると悪化させることにもつながります。

## 5 起りうる副作用

塗り薬を使う際に注意しなければならぬことは、本来は有効なはずなのに、薬に含まれる成分によって『かぶれ』、つまり『接触皮膚炎』を引き起こすことです。薬の名前が違っても同じ成分が含まれていれば、『接触皮膚炎』が生じますので、シエネリック医薬品の使用が増えている状況では注意が必要です。使用により明らかに悪化する時は、いったん使用を中断して受診して下さい。

## じんましんについて

### 「じんましん」とは??

俗称として「みみず腫れ」とも呼ばれ、かゆみとともに皮膚が赤く、盛り上がった状態で、形も大きさも多彩です。線状のものもあれば、地図状のものもあり、突然の症状の出現と、短時間で周辺や全身に拡がるために不安を招きます。しかし、そのようなダイナミックな変化があっても、しばらくすると跡形なく消えてしまう病気です。時に痛みに近いかゆみ(いたがゆさ)となることもあります。できている皮膚のブツブツや赤みは、数十分から数時間以内に消えるのが普通ですが、激しい症状の場合には、次々と新しい皮疹が出没するために、本人には、常に皮疹が続いているように感じられます。受診する際には消えていることが多いために、最近では症状をスマートフォンで撮影してこられる方も見かけるようになり、診察時に役に立ちます。





## 2 「じんましん」と虫さされとの違い

「じんましん」は、小型のブツブツとしてかゆみと共に発症する点で、虫さされと良く似ています。ただ、「じんましん」は数時間以内に消え、虫さされは数日間改善しつつも持続する点で、両者を大まかに区別することができます。

## 3 「じんましん」とアレルギー

「じんましん」が起こる仕組みは、大きくアレルギー性のもので、非アレルギー性のもにけることができます。例えばエビ、カニ、ソバのようにある特定の物質によって皮膚が反応することがアレルギー性といわれるものですが、日常で経験するのは非アレルギー性といわれるもので、原因の特定が難しいことが大部分です。アレルギー性であれば、原因物質を食べたりして体の中に取り込まないことが大切です。特定の食品を食べると必ず「じんましん」が現れるのは、アレルギー性じんましんの特徴の一つです。何週間も続けて毎日のように繰り返して出沒するじんましんの場合は、食物が原因となっていることはほとんどありません。

## 日焼けについて

日光を浴びることは、快適な気分にしてくれますが、必ずしもヒトの皮膚にとって良いことばかりではありません。高齢化社会が進んでいく中で、皮膚がんを筆頭に慢性の紫外線傷害（光老化）が大きな問題になってきます。

太陽からの紫外線は、波長が異なる複数の要素からなっていて、多くはオゾン層で吸収され、ごく一部が地上に到達し、ヒトに対して良い面と悪い面の両方を持っています。しかしながら、圧倒的に悪い面の方が多いと考えられます。

## 1 紫外線が及ぼす身体への影響

紫外線（日光）の良い面としては、ビタミンDの生合成がありますが、敢えて日光を浴びなくとも、日常生活で知らず知らずのうちに浴びている紫外線で十分賄われ、食物からも摂取できますので、まず不足することはありません。むしろ悪い面の方が多いのです。海水浴などで一時に大量の紫外線を浴びれば、日焼けを起してしまいます。また、少量でも長年にわたって浴び続けられれば、しみ、しわ、皮膚がんなどを引き起こします。

## 2 日常生活での紫外線防御のポイント

紫外線から皮膚を守るために、以下のことに留意しましょう。

1. ライフスタイルの変更  
小児期から、無用に紫外線を浴びることを避ける生活態度が望まれ、小麦色の肌を求めて海岸で身体を焼くというような、不必要な日光浴は避けるべきです。

2. 物理的遮断  
日傘、広いつばが全周にある帽子、長袖、長ズボンなどにより、皮膚に到達する紫外線をできるだけ減らすことが第一です。そして、皮膚には最後の砦として日焼け止め（サンスクリーン剤）を塗ります。

