



# ステロイド薬：丸ごと理解しよう(3)

中央診療所長  
臨床研究センター長  
長井苑子

ステロイド薬が治療薬として使われてから70年以上が経過しています。

抗生物質とステロイド薬、胃潰瘍の薬、睡眠薬は、大変有用な薬であることはほぼまちがいないと思えます。でも、いまだに、うまく使い切ることができません。ステロイド薬は怖い、絶対に飲みたくないと不安を示される患者さんがおられます。十分に説明して処方しても、次の受診の時に、実は、やっぱり恐くてステロイド薬は飲んでいませんと、正直に話される患者さんもおられます。薬を処方した医者に怒られるかなあと不安に思わずに、ぜひぜひ、正直な服薬の状況は教えていただきたいと思えます。特に、途中から、自己判断で中止されたりすると、ステロイドを一定期間飲んでいて副腎皮質からのホルモン産生がすこし低下しているような場合には、副腎皮質機能低下で、えらい目にあうことがあります。また、飲んでいるようなふりをされても、治療による効果の評価と、治療なしでも改善したのか、あるいは治療にかかわらず悪化したのかという判断を医師がまちがってしまうことが心配です。身にふりかかるのは患者さんご本人ですから。特殊な薬をきちんと使って、治療効果を評価するために、医師と患者のよい関係が

つくられることが必要です。「医師は患者に説明し、患者はそれに従いつつ、実際の経過をきちんと医師に伝え、医師はこれらを総合して判断する。この関係がうまくいけば、結果的に、「医師の経験と力量を育てる」のです。

●**ステロイド薬の治療の方法**  
病名と病勢とが診断されたらすぐに薬ではありません。まずは、この病気はどういう経過をたどり、どれくらいの時に薬が必要なのか、あるいはどのような異常があれば使ったほうがよくて、時には自然に経過をみたほうが無難だということもあるのです。

人間の身体には自然治癒力というのがある。予想以上に、一定の時間がたてば、けがも病気も治す力があるはず。しかし、仕事で休めない、子育てに忙しい、看病や介護に手がぬけないという

表 合成ステロイドホルモンの種類と特徴

	作用時間 (時間)	血漿半減期 (分)	相対的 力価		換算用量 (mg)
			糖質コルチ コイド	鉱質コルチ コイド	
●短時間作用型					
コルチゾン	8~12	90	0.8	0.8	25
コルチゾール (ヒドロコルチゾン)	8~12	80~100	1.0	1.0	20
●中間型					
プレドニゾン	12~36	180	4~5	0~0.8	5
プレドニゾン	12~36	115~200	4~5	0~0.8	5
メチルプレドニゾン	12~36	150~180	5~6	0~0.5	4
トリアムシロン	12~36	20	4~5	0	4
●長時間作用型					
デキサメサゾン	36~72	240	30	0	0.5~0.7

●**標準的な治療方法**  
標準的なステロイド薬の量(体重1kgあたり0.5~1.0mg)プレドニゾンという経口薬なら30~60mgを、初回治療で4~6週間服用してもらいます。この時点で治療効果をみて、ゆつくりと減量していきます。膠原病で発熱や種々の症状があるとき、サルコイドーシスの神経病変や心臓病変で危険な症状や所見があるときなど

場合には、やはり、早く、今ある異常や症状をとってほしいと思うのもあたりまえです。発見されてすぐに関節リウマチ患者さんに笑顔をもたらした素晴らしい薬、ステロイド薬は、治療効果を示した2年後にはノーベル生理学医学賞をもらいました。ノーベル賞受賞講演で、受賞された臨床医のヘンチ先生は、この素晴らしい薬はもつと多くの病気に効果を示すだろうこと、しかし、ホルモン作用を本来持っていることで、多くの副作用も今後、念頭において対処することが必要だろうとの予想までされています。今回は、標準的なステロイド薬の使い方をお教えしましょう。

ステロイド薬には種々の種類があり、それぞれの働きには表に示すような差異があります。デキサメサゾン1mgはプレドニゾン10mgに相当し、コルチゾールの40mgに相当します。しかし、ACTH分泌を抑制する力や、組織での活性の強さは、また異なっているのです。たとえば、デキサメサゾンはプレドニゾンに比べると抗炎症効果は6~7倍強く、コルチゾールに比べると25倍強いようです。こういう情報をもとに、補充や治療のきめ細かい量を定めることが必要です。

ステロイド薬の血中半減期はコルチゾールで80~90分です。肝臓ですばやく分解(代謝)されるのです。経口的に服用したヒドロコルチゾンが完全に血中からなくなるまでには半減期の5倍、すなわち、7.5時間かかります。合成薬としてのプレドニゾン、メチルプレドニゾン、デキサメサゾンはそれぞれ、3、2.5、4~8時間という半減期を有しています。これらを治療薬として用いるときには、コルチゾールと異なるときは、コルチゾールと異なるときは、投与回数は1日に1回~2回で済むことになり、血中に存在しているコルチゾールがACTHを抑制する効果はもつと長く継続します。ですからステロイド薬を飲んでいるときには、自分の身体で作られるステロイドホルモンは抑制されていることがわかります。

▼第14回サルコイドーシス・膠原病・患者・医療関係者交流会  
日時・平成30年10月27日(土)午後2~5時(予定)  
会場・ハートピア京都3F大会議室  
ご挨拶・難病研究46年/泉 孝英(理事長)

健康塾通信 Vol.7  
第16回 健康塾  
平成30年9月29日 京都文化館

長寿社会もきわまってきました。でも健康寿命は女性も男性も70歳代で、うっかりすると失われてしまいがちです。旅行もできない、近くの買い物や散歩も疲れるでは、毎日の生活にいろいろがでません。とりわけ集合住宅では、隣近所の居場所もなくなり、楽しい表情が失せてきがちになります。そうならないために、この塾に参加して、自分の日々を育てるための栄養と水分を、たっぷりとお持ち帰りください!!

▼第16回健康塾  
日時・平成30年9月29日(土)午後2~4時  
会場・京都文化博物館 別館ホール  
講演1・病気は増えているか?/泉 孝英(理事長)  
講演2・認知症Q&A-人は頭から老いる? 足腰から老いる?/荻野俊平(神経内科)  
演奏・シャンソン弾き語り/近藤美佐子さん

交流会・健康塾

は標準治療をします。実際は、もつと少ない量で安定化できることもあります。これは次回に説明します。ステロイド治療の中では、実は、減量の仕方が重要です。再発の恐れがある場合には、プレドニゾン20mg/日までは、一定の減量速度(たとえば2.5mgあるいは5mgずつ2週間から1か月で減量し、19mg/日からは、1mg/1か月くらいの速度)で減量していきます。ときには、1mg/3か月くらいのゆつくりとした減量をして再発をしっかりと予防することもあります。再発しますと、再び標準量の治療からはじめますから、副作用のリスクも大きくなります。

病気によっては、漸減中に再発しやすい、あるいはしっかりと維持量を継続しないと安定しにくいものもあります。もちろん、完全にやめるところまで行ける病気もあります。病気の自然経過には大きな幅があり、病名だけで治療量を判断してはいけない場合もあります。その病気の経過について、診察の時点でどれくらい予測できるかは、臨床経験と知識との総合的な判断を必要とすることです。患者さんも、医師の説明から治療の是非、治療の量、種類、投与方法、併用薬の有無と必要性、期間などを理解しておくことが重要です。

●**診療のご案内**

●専門外来・検査は**要予約211-4502**  
●健康診断証明書の当日発行が可能な健康診断は**要予約211-4503**  
●**休診日** 日曜・祝日・年末年始 他

**一般外来** 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・放射線科  
**専門外来** 喘息・アレルギー/サルコイドーシス・間質性肺炎・肺線維症・膠原病・リウマチ/心臓病/肝臓病/糖尿病/生活習慣病・高血圧・神経内科/総合診療科/睡眠時無呼吸相談外来/禁煙外来・栄養指導外来/セカンドオピニオン  
**〈検査〉** 腹部・頸部・心臓超音波、胃部X線、胃カメラ・X線CT、骨密度 他

**健康診断** 定期・雇入・特定健康診断  
**人間ドック** 半日人間ドック、健康相談

**施設案内** 外来診療(2F)、健康診断・人間ドック(4F)  
**ご予約** 外来診療 TEL 075-211-4502  
**ご質問** 健康診断・人間ドック TEL 075-211-4503

英文診断書を作成します  
海外出張などに  
ご利用下さい

内部研修会  
ラウンジセミナー

平成30年  
●7月3日...アナフィラキシーショック患者の看護  
●7月10日...脂肪肝・高脂血症についてとその治療薬について  
●7月17日...神経障害性疼痛について/当診療所のリリカ使用状況  
●8月21日...心電図について  
●9月11日...痛風・高尿酸血症治療薬について  
●9月18日(月例研修会)...難病「特発性肺線維症」を安定化させる治療薬としての抗線維化薬の治療成績  
●9月19日...パルスオキシメーターを用いて夜間の酸素飽和度をモニターすること

講演1...ステロイドの話 第5回/サルコイドーシスの病変分布と心臓病変...中央診療所での成績から/長井苑子(所長/臨床研究センター長)  
講演2...サルコイドーシスの心臓病変...心臓エコー、心電図からみた経過/上田清源(検査部長)  
講演3...サルコイドーシスの心臓病変/横松孝史(三菱京都病院循環器内科部長)  
パネル討論...司会 長井苑子、國丸茂樹(健康管理部長、上田清源  
演奏...セカンド・ウインド アンサンブル