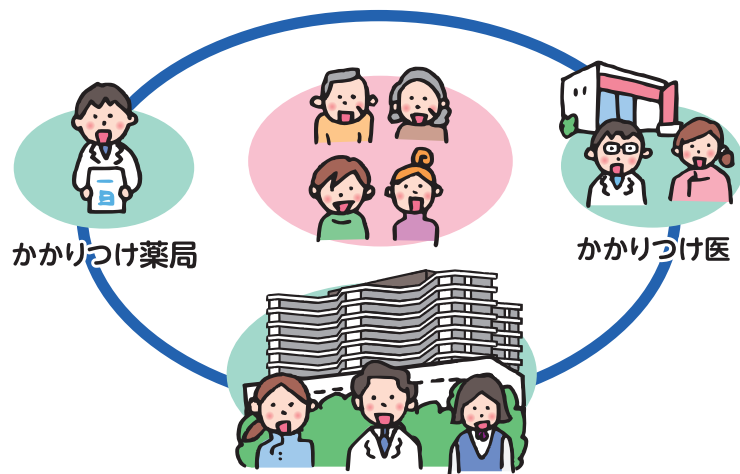


病院へ連絡が 必要な症状



- 38度以上の発熱が続く
- 全身の倦怠感、冷や汗や吐き気が続く

上記のような症状がみられたら、かかりつけ医または当院へ連絡しましょう。



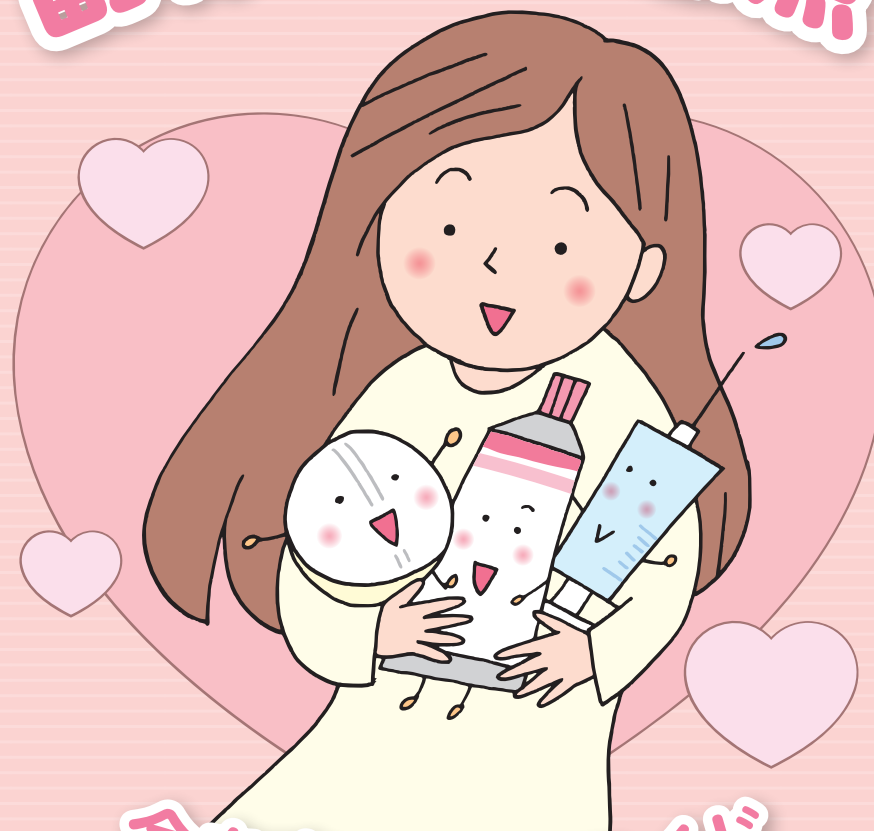
医療機関名



大阪国際がんセンター監修

ステロイド治療の
患者さんへ

ステロイド使用中の 副作用と注意点



命を守るステロイド

～ 監 修 ～

地方独立行政法人 大阪府立病院機構
大阪国際がんセンター
免疫療法対策チーム (ICIP)

はじめに



ステロイドは強い炎症やアレルギー反応、過剰な免疫の反応が生じた時など、様々な病気の治療に使用します。ステロイドによって、注意が必要な副作用が出現することがありますが、ステロイドはあなたの味方となる大切なお薬です。

このパンフレットに、出現する可能性のある副作用と注意点をまとめましたので、活用してください。効果的な治療をするために、患者さんの協力が必要です。気になることがありましたら、なんでも医療スタッフへ相談しましょう。

Dr'sコメント

自己判断で飲むのをやめたり、減らしたりしないでください。

ほとんどの副作用が予防によって対応ができます。自己判断で調整すると病気を悪化させたり、新たな副作用が出たりする場合があります。



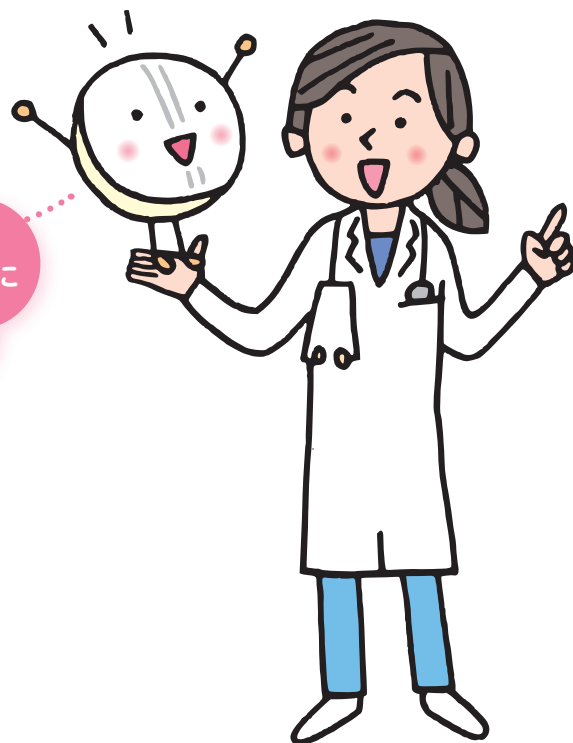
もくじ



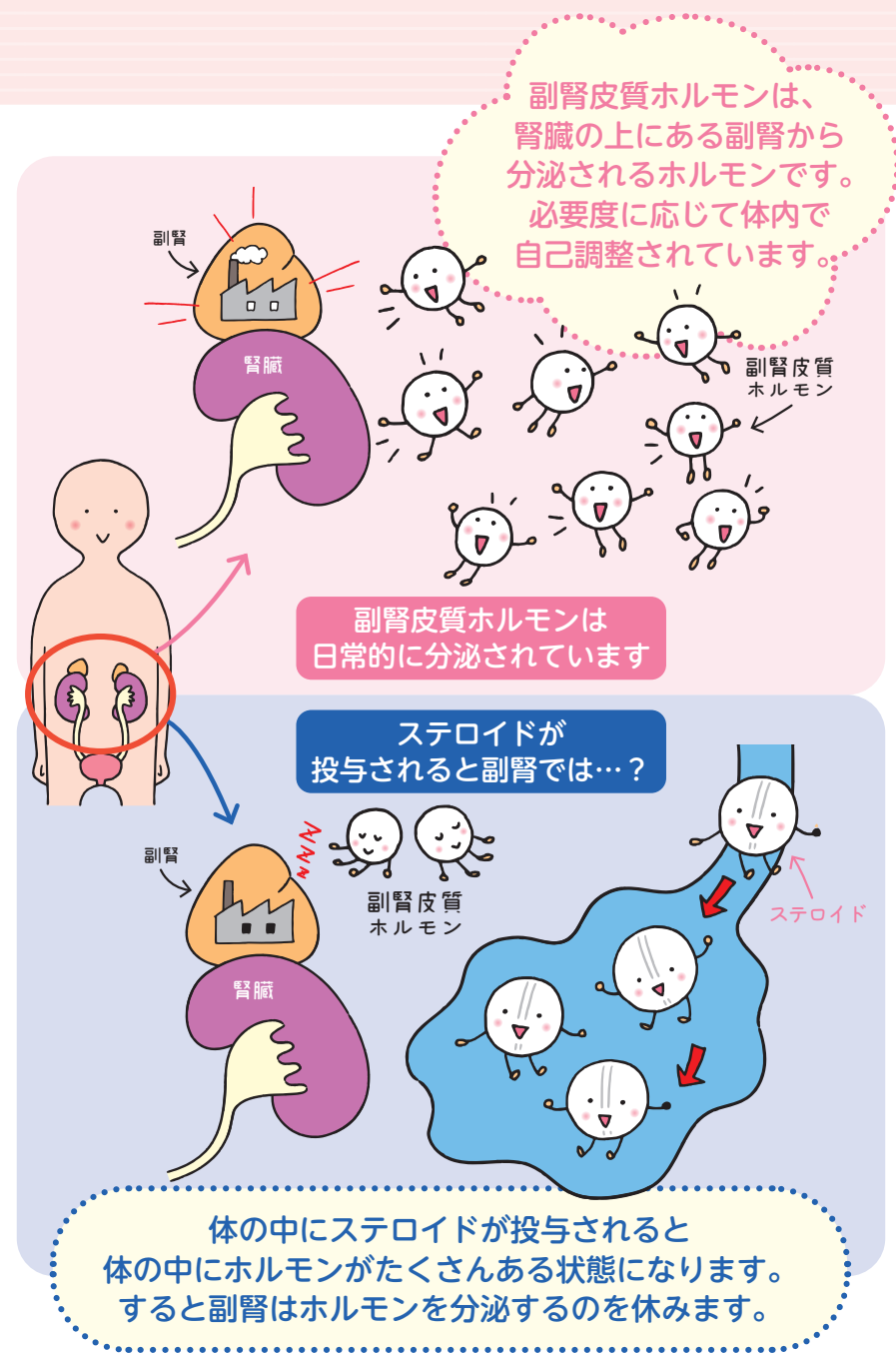
ステロイドについて	4
ステロイドの使用方法	6
ステロイドの副作用について	7
ステロイドの代表的な副作用	8
▶ 感染症	10
▶ 骨粗鬆症・骨壊死	11
▶ 胃潰瘍	12
▶ 高血糖・糖尿病	13
▶ 高血圧	14
▶ 不眠や心の症状	15
▶ 副腎不全	16
〈その他の副作用〉	
① 満月様顔貌(ムーンフェイス)	17
② 筋力低下	18
③ 皮膚障害	19
④ 月経異常	20
⑤ 緑内障・白内障	20
ワンポイントアドバイス	21
Q&A	22
病院へ連絡が必要な症状	24

ステロイドについて

- ステロイドは体の中で作られる副腎皮質ホルモンと同じように働き、炎症や免疫反応を抑える働きがあります。
- ステロイドの内服する量や治療スケジュールは病気の種類・状態によって異なります。
- ステロイドは体のほとんどの組織に作用するため、治療効果として必要でないところへも副作用として現れてきます。



頑張って
病気を治すので嫌い
にならないでね!!



ステロイドの使用方法について

ステロイドは内服で使いますが、点滴で使うこともあります。最初にたくさんの量から始めて、効果を見ながら減らしていきます。自分の服用するステロイド量を把握しましょう。

開始日	薬剤名	使用量	朝	昼	夕
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠
月 日		mg	錠	錠	錠

ステロイドの副作用

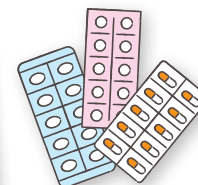


副作用は飲む量、飲む期間によって異なります。長く飲み続ける場合(2週間以上)は少量であっても副作用に注意が必要です。ですが、ステロイドは、治療として必要なお薬です。適切に対応することで、副作用を最小限にすることができます。

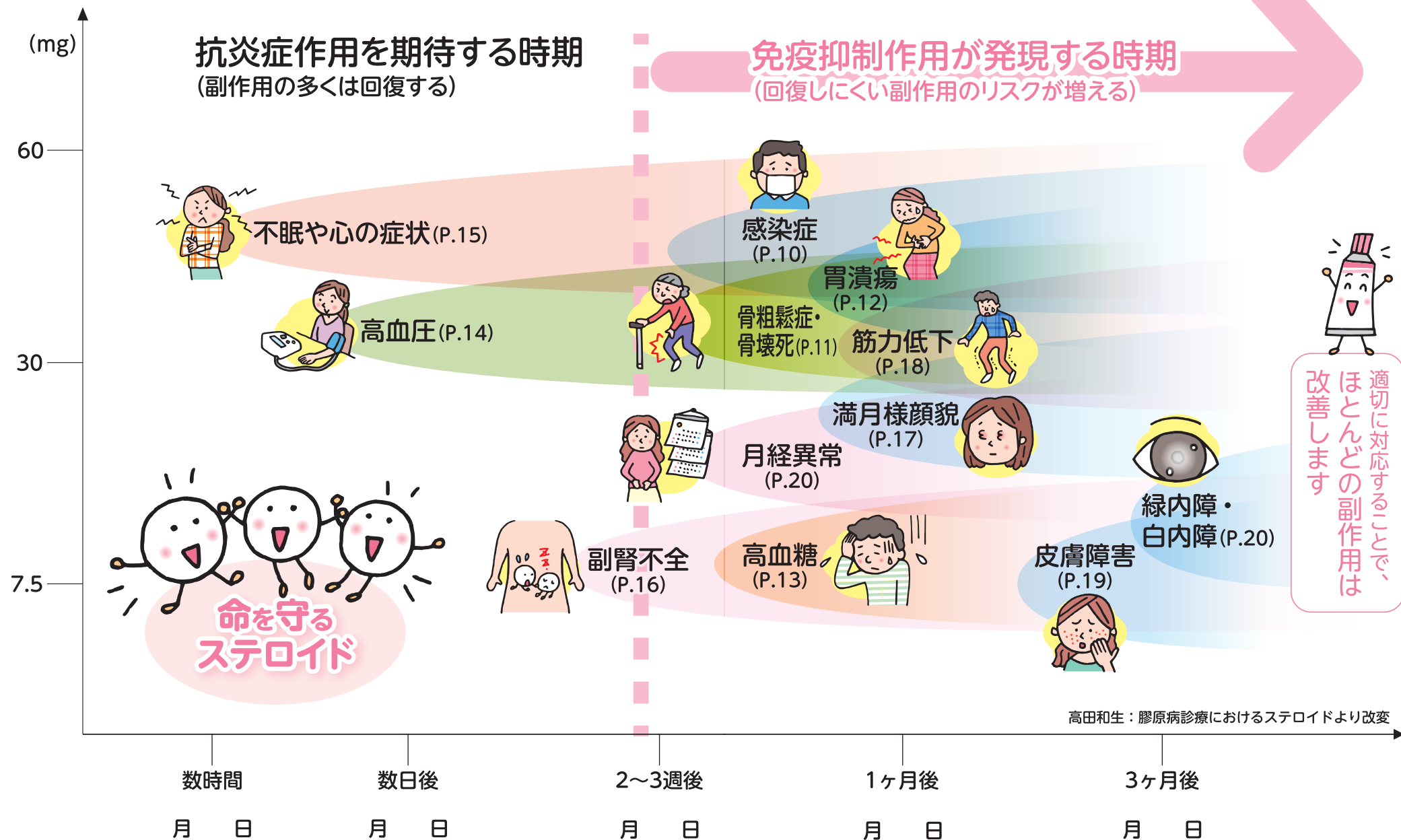
Check!!

- 薬の効果と副作用を理解し、お薬を管理して病気を良くしていきましょう。
- 医療機関を受診する際は、ステロイドを服用していることを必ず伝えてください。

次のページの表は、一般的に現れる副作用と時期を示しています。それぞれの副作用の説明は、ページ番号を参考にしてください。



ステロイドの代表的な副作用



適切に対応することで、
ほとんどの副作用は
改善します

ステロイドについて	ステロイドの使用法	ステロイドの副作用	感染症	骨粗鬆症・骨壊死	胃潰瘍	高血糖・糖尿病	高血圧	不眠や心の症状	副腎不全	満月様顔貌	筋力低下	皮膚障害	月経異常	緑内障・白内障	ワンドライ	Q & A
-----------	-----------	-----------	-----	----------	-----	---------	-----	---------	------	-------	------	------	------	---------	-------	-------



ステロイドの代表的な副作用

感染症

出現頻度

☆☆☆

ステロイドは、体の免疫力を下げる働きがあります。そのため、普段よりも感染症にかかりやすくなったり、感染症が治りにくくなることがあります。特殊な肺炎を予防するために、お薬を内服します。

※B型肝炎や結核に罹患したことがある場合、再燃することがあるので必ず主治医に伝えてください。

お薬情報



バクタ配合錠®

1日1回 朝食後

Dr'sコメント

ステロイド治療中の発熱は危険な信号です。病院に必ず連絡しましょう。

Check!!

感染の微候を疑う症状

- 普段より息切れがある(肺炎のうたがい)
- ピリピリとした痛み、水ぶくれの湿疹(带状疱疹のうたがい)
- 下痢(腸炎のうたがい)

● 特に高用量（プレドニゾン20mg・4錠以上）を服用している患者さんは、手洗い・うがい・マスクなどの感染対策を行いましょう。



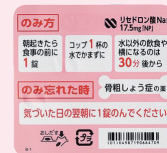
骨粗鬆症・骨壊死

出現頻度

☆☆☆

ステロイドを長期服用すると骨が弱くなり、骨折の原因になることがあります。骨折や骨粗鬆症の進行を予防するために、骨を強くするお薬を併用します。予防をしても、大腿骨頭などに骨壊死がおこることがあります。

お薬情報



リセドロンNa® 17.5mg

1週間に1回 起床時

※コップ1杯の水で飲んで下さい

Check!!

下記の患者さんは必ず主治医にご相談ください。

- ①虫歯、インプラントなど歯科治療が必要な方
骨粗鬆症治療薬によっては顎骨壊死(顎の骨が溶ける)等の合併症が起こることがあります。
- ②食道狭窄のある方
骨粗鬆症治療薬によっては食道潰瘍等の合併症が起こることがあります。

● ステロイド治療を1カ月以上おこなっている場合のソケイ部の痛みに注意しましょう。

Dr'sコメント

ソケイ部の痛みが生じたら、すぐに病院へ連絡しましょう。

ステロイドについて
ステロイドの使用法
ステロイドの副作用
感染症
骨粗鬆症・骨壊死
胃潰瘍
高血糖・糖尿病
高血圧
不眠や心の症状
副腎不全
満月様顔貌
筋力低下
皮膚障害
月経異常
緑内障・白内障
白内障
Q & A

胃潰瘍

出現頻度

☆☆☆

ステロイドで消化管粘膜が弱くなるため、心窩部[※]痛や膨満感がでることがあります。悪化すると、胃や十二指腸に潰瘍がでることがあります。痛み止めを飲んでいる方や、胃潰瘍の既往のある方は注意が必要です。そのため、胃酸を分泌を抑えるお薬を服用して予防します。

※ 心窩部：みぞおちのこと

お薬情報

ネキシウム10 ネキシウム10

ネキシウムカプセル20mg[®]

1日に1回 朝食後

※ファモチジンを使う場合もあります。

Dr'sコメント

心窩部の痛みが強い場合や黒っぽい便が出た場合は主治医にすぐに連絡してください。

痛み止めを飲んでいる方や、胃潰瘍の既往のある方は注意が必要です！

便の観察をしましょう！

高血糖・糖尿病

出現頻度

☆☆☆

ステロイドは血糖値を上げる作用があります。元々の糖尿病が悪化したり、新たに糖尿病が発症する場合があります。ステロイドによる糖尿病は、インスリン注射での治療が中心になります。

- 高血糖にならないよう食事内容に注意しましょう。
- 無理のない範囲で、散歩などの運動をしましょう。

* 病状によっては、運動が禁止されることもありますので、医師に相談してから行いましょう。

Dr'sコメント

口の渇き、多飲（3～5ℓ/日以上）、多尿、体重減少などが突然現れた場合は主治医にすぐに連絡してください。

食欲が増進するので食べ過ぎに注意してください

食べ過ぎ注意

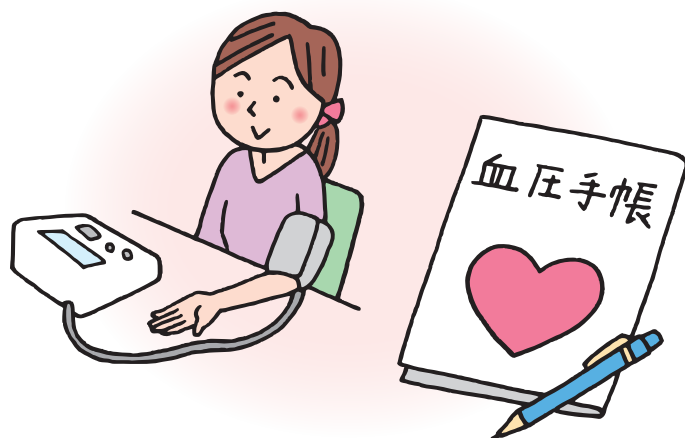


こうけつあつ 高血圧

出現頻度

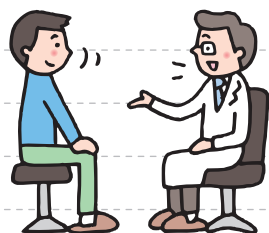


ステロイドは体の中に塩分をため込む作用があるため、普段より血圧が高くなりやすいです。血圧の変化を知るためにも、自宅で血圧を測定して、記録しておきましょう。

**Check!!**

診察時に主治医へ血圧の値を伝えましょう。

高血圧が続く場合は、降圧薬の服用を開始したり、増量したりすることがあります。



ふみんこころしょうじょう 不眠や心の症状

出現頻度



ステロイドの副作用に、不眠や気分の高揚感、気分の落ち込み、などの精神症状が現れることがあります。また、大量にステロイドを使用している際にはせん妄※が生じることがあります。さらには、ステロイドの長期使用により抑うつ症状が現れることもあります。

不眠では睡眠導入薬を使用したり、それぞれの精神症状に合わせた薬剤の使用をお勧めします。

副作用による精神症状が起こる可能性について、身近な方には、伝えておきましょう。

※ **せん妄**：一時的な意識障害や認知機能の低下などが生じる精神状態のこと

イライラする



眠れない



意欲がわかない



落ち込んでいる



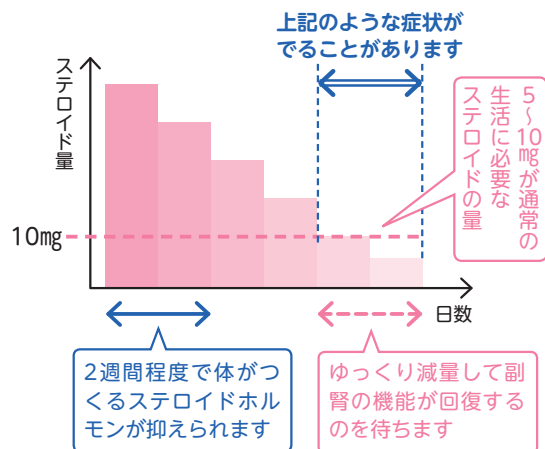
副腎不全

出現頻度
★★★★

ステロイドを内服していると、体内でステロイドと同じ作用のある副腎皮質ホルモンの働きが抑制されます。この状態で、急にステロイドの内服を中止したり、量を減らすと、体の中の副腎皮質ホルモンが不足し、急な体調変化が現れ、時には重篤な症状にいたる場合があります。

副腎不全の症状

発熱、頭痛、食欲不振、悪心、関節痛、筋肉痛、体重減少、全身倦怠感、血圧低下 など



Dr'sコメント

ステロイドの量を増やすことで、症状が改善することがあるので、必ず主治医と相談しましょう。

満月様顔貌 (ムーンフェイス)

出現頻度
★★★★

顔周りや胴体に脂肪がつきやすくなることがあります。使用開始後1〜2週間頃から、症状が現れます。

外見の変化に、不安を感じるかもしれませんが、ステロイドの量が少なくなればもとに戻ります。

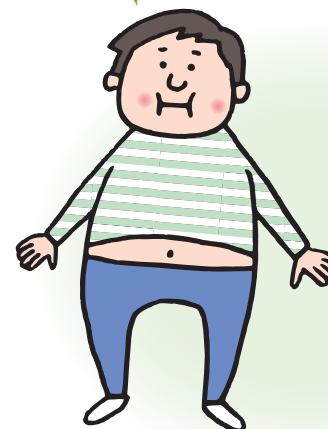
Dr'sコメント

むくみを理由にステロイドを自己判断で中止したり、減らしたりしないようにしましょう。



- 体重測定を行い、体重の変化を記録しましょう
- 無理なダイエットは、体調を悪くするおそれもあります

顔まわりや胴体に脂肪がついて困る...



まぶたが腫れて重たい



② 筋力低下

出現頻度
★☆☆

ステロイドの服用で、筋肉が痩せてしまうことがあります。そのため、筋力が落ちます。ステロイドの服用の中止とともに回復します。



Dr'sコメント

- ★筋力の急激な低下がある場合は入院での経過観察が必要になりますので、医療スタッフへ伝えてください。
- ★病状によっては運動が禁止されることもあります、医師に相談してください。



運動をするときは……

筋力が落ちてると転倒しやすくなります。骨粗鬆症の副作用もあるので、骨折してしまうおそれがあります。十分に注意して運動や歩行をしましょう。



③ 皮膚障害

出現頻度
★☆☆

ニキビができやすかったり、キズの治りが悪くなったりします。また、皮膚が弱くなり、乾燥すると特に、皮膚が傷つきやすくなります。

- 保湿剤を塗って乾燥を防ぎましょう。
- 清潔に努め、体を拭くときはタオルで擦らず、優しく押さえながら拭くようにしましょう。



Check!!

皮膚の観察を行いましょう。

気になる症状があれば医療スタッフへ相談しましょう

④ 月経異常

出現頻度
★☆☆

ステロイドは、性ホルモンと一部が似ているため月経にも影響を与えます。特に、月経異常がもともとある方は起こりやすいと言われています。ステロイド内服後、不正出血などあれば、医療スタッフへ相談しましょう。

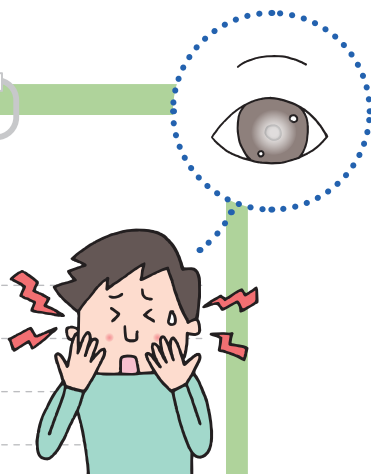
⑤ 緑内障・白内障

出現頻度
★☆☆

眼圧が上昇したり（緑内障）、眼球が白く濁る（白内障）ことがあります。充血や目のかすみ、まぶしく見える、二重に見える、目の痛みや頭痛などの症状がある場合は、医師へ報告しましょう。

Check!!

症状がなくても病状が進んでいる場合もありますので、定期的に眼科を受診しましょう。



⑥ ワンポイントアドバイス

筋力の低下を予防するための運動方法

▶ 散歩20分（会話ができる速度）

▶ 軽い筋トレ（目安：1日3回）

筋肉痛を起こさない範囲で

▶ スクワット…深呼吸するペースで5回

▶ つま先立ち…10～20回

▶ 片脚立ちバランス…左右30秒～1分ずつ

片脚立ちバランスを行うときは、転倒ないように椅子の背などにすぐに手をつけるようにします



治療を行っていく中で、食事について気になってくることもあるかと思います。

管理栄養士へ食事について相談できます。

ひとりひとりの体調に合わせて、必要なア

ドバイスをさせていただきます。

管理栄養士への相談を希望される方は、遠慮なく医師や看護師へお声かけください。



Q&A

Q なぜ飲まないといけないの？

A 炎症によって生じている症状を抑えたり、過剰な免疫の反応を鎮めるために飲む必要があります。

Q ステロイドは、怖いクスリだと聞くけど…？

A 適切に管理をすることで副作用を最小限にしていきます。



Q 途中で飲むのを止めるとどうなるの？

A 突然服用を止めると、体に必要なホルモンが不足して重篤な症状が出る可能性があります。ステロイドの内服を、勝手に中止しないでください。

Q いつまで入院していないといけないの？

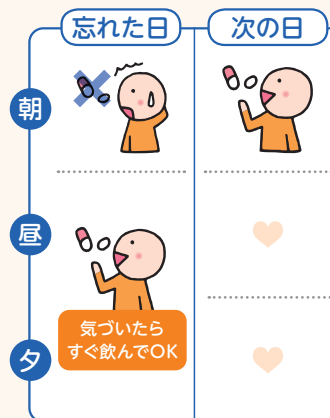
A 病状により異なりますが、退院可能なステロイド量の目安として、1日20mg～30mgまで減量することができれば、退院が検討されます。

Q 飲み忘れた場合はどうしたらいいの？

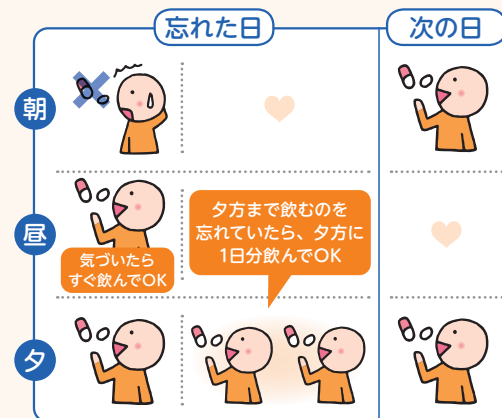


A 思い出したらその日の内に直ぐに飲みましょう。1日2回の場合は1度に1日量飲んでも構いません。次の日は通常通り飲んでください。1度に2日分飲むのは止めましょう。

1日1回朝食後の場合



1日2回朝夕食後の場合



Q ごはんが食べられない時はステロイドを飲まなくてもいいですか？

A 副腎不全（P.16参照）になるのおそれがあるので、食事にかかわらずステロイドは確実に飲んで下さい。

Q 日常生活で気をつけることは？

A 血圧や体重を測定し、数値の変化を確認しましょう。食べ過ぎや運動不足に注意しましょう。