

おくすり Q&A

軟膏とクリームの基剤について

Q. ステロイド外用薬には「ネリゾナ®軟膏」、「ネリゾナ®クリーム」など同じ商品名で軟膏とクリームが存在する薬がありますが、何が違うのでしょうか？

A. 軟膏とクリームを構成する基剤と呼ばれるベースとなる成分の性質が異なります。軟膏とクリームに使われる基剤は以下のように分類されています。ステロイド外用薬に使われる基剤は、**軟膏に使われる油脂性基剤**と**クリームに使われる乳剤性基剤**です。

| 分類 | | 基剤成分 |
|-----|-------|-----------------------------------|
| 疎水性 | 油脂性基剤 | ワセリン、パラフィン、プラスチックベースなど |
| 親水性 | 乳剤性基剤 | 水中油型 (O/W 型) 親水クリーム、 バニシングクリーム |
| | | 油中水型 (W/O 型) 吸水クリーム、 コールドクリーム |
| | 水溶性基剤 | マクロゴール軟膏など |

◆油脂性基剤 (軟膏)

皮膚を保護する作用に優れており、刺激が最も少ない基剤です。保湿作用もあり乾燥した病変、水疱、びらん、潰瘍など、あらゆる皮膚症状に使用できます。欠点として、べたつくこと、伸ばしにくいこと、テカること、洗い流しにくいことなど、使用感の悪さがあります。

◆乳剤性基剤 (クリーム)

水が多いタイプの水中油型 (O/W 型) と油が多いタイプの油中水型 (W/O 型) の2つに分かれます。通常クリームといえば前者を指し、後者は油性クリームとも言われています。油分の多さを比較すると軟膏 > 油中水型 (W/O 型) > 水中油型 (O/W 型) となります。

①水中油型 (O/W 型) ⇒さらっとして使用感が良く、べたつかない、テカらない、水で洗い流せるといった利点があります。欠点として刺激感があることです。この刺激があることから、水疱、びらん、潰瘍、亀裂などがある場合には適していません。また皮膚乾燥作用があるため、皮膚がカサカサしてしまうことがあります。びらんなどがなく、適度に乾燥していない病変に適しています。

②油中水型 (W/O 型) ⇒軟膏と水中油型 (O/W 型) の中間的な特徴を持ちます。水中油型 (O/W 型) より保湿力が高く刺激は少ないので、湿潤面から乾燥面まで適応範囲は広いです。べたつきがあり水で洗い流しにくいですが、軟膏ほどではありません。このタイプのステロイド外用薬はネリゾナユニバーサル®クリーム、メサデルム®クリームなど多くはありません。

このように基剤の種類によって同じ商品名のステロイド外用薬でも性質が異なります。よく効くからといって自己判断で処方された時と違う症状、部位に使ったり、他人に安易に譲ったりしないようにして下さい。思わぬ結果を引き起こすことがあります。

執筆薬剤師 依田 直樹

わたしの健康とくすり

第300号



撮影/加藤 哲教

今月の内容

- ちょっとお耳を…… ① 知っていますか？ ほとんどのがん患者さんは……
- ちょっとお耳を…… ② ルテインと加齢黄斑変性
- おくすり Q & A 軟膏とクリームの基剤について

2021年1月発行

発行者 八王子薬剤センター 茂木 徹
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

ちょっとお耳を……

① 知っていますか？ ほとんどのがん患者さんは……



ほとんどのがん患者さんは、**ビタミンD**が不足しています。

そうなんですか？ 初耳です！



不足を乗り越えて“欠乏症”なんですよ。国立がん研究センターの研究結果で、血液中のビタミンDの濃度が上昇すると、**がんを発症するリスクが低下**することが示されました。



欠乏？ 本当ですか！
たくさん摂ったほうが、いいですね。



実は、摂り過ぎてもダメなんですよ。血液中のビタミンD濃度が一定のレベルを超えると、それ以上のがん予防効果は期待できない可能性が明らかになっています。

サプリメントを補給する必要は、
ないのですね？



ビタミンDのサプリメントは、がんの発生率を低下させないという報告があるので、補給する必要はありません。
ただ、ビタミンDを摂取している人は、摂取していない人に比べ、多くの**慢性疾患のリスク低下**に強く結びついていることはわかっています。

普通の生活で摂取できますか？



できますよ。「**食事**」と「**紫外線**」です。
食事は**魚とキノコ**を摂りましょう。特に**キクラゲ・マイタケ**はキノコの中でトップクラスの含有率です。紫外線は全身で浴びなくていいですよ、てのひらで十分です。てのひらは体の他の部位と比べてメラニン色素が少ないため日焼けするリスクが少ないというメリットがあります。やり方はとても簡単！ **てのひらを1日10～20分太陽に向ける**だけです。週に3回だけでもいいですよ。

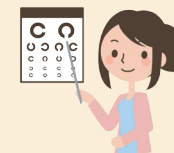
ちょっとお耳を……

② ルテインと加齢黄斑変性

ルテインという成分をご存知でしょうか？ ルテインは緑黄色野菜に多く含まれている脂溶性の色素で、ヒトの身体の眼や皮膚、脳などいろいろなところに存在しています。なかでも、ルテインは特に眼に多く存在しており、加齢黄斑変性や白内障など、加齢による眼の病気の予防に働きかけます。

■ 加齢黄斑変性とは

加齢によって起こる眼の疾患のひとつです。網膜の中心部である黄斑がダメージを受けることで視力の低下を引き起こします。ものが歪んで見える、視野の中心部が暗くなるなどの症状があり、進行すると失明を引き起こす疾患です。早期発見が大事なため、このような症状がある場合はすぐに眼科を受診してください。



■ ルテインの効果

日光に含まれている紫外線や、スマホ・パソコンなどから多く発せられているブルーライトは眼の老化を早める活性酸素を発生させます。ルテインには強力な抗酸化作用があり、活性酸素を除去し発生を抑制します。眼の水晶体や黄斑部などで、ルテインは光から眼を保護しています。
ルテインは眼の疾患のリスクを減らすだけでなく、まぶしさからの回復や、うす暗いなかでの見やすさの改善などの効果もあります。



■ ルテインの摂りかた

ルテインは脂溶性のため、ほうれん草などの緑黄色野菜と脂質を一緒に摂ることで油に溶け込み、吸収が良くなると考えられています。緑黄色野菜を十分に摂り、バランスのよい食事をこころがけてください。

また、ルテインを多く含むサプリメントも発売されています。ご興味のある方は、医師あるいは薬剤師にご相談ください。

