

おくすり Q&A 再発を繰り返すヘルペスに！～PIT 療法について～

「ヘルペス」とは、単純ヘルペスウイルスが皮膚や粘膜に感染して水ぶくれができる病気です。一度感染するとウイルスは体内に潜伏し、疲労、ストレス、紫外線などで免疫力が低下すると、再発を繰り返すのが特徴です。再発性ヘルペスの治療として、**PIT 療法(Patient-Initiated Therapy)**があります。ヘルペスが再発しそうな初期症状が出た時点で、患者さん自身がすぐに薬の服用を始める治療法です。あらかじめ医師から処方された薬を服用します。

Q. PIT 療法の対象は？

A. 単純疱疹(口唇ヘルペス・性器ヘルペス)を繰り返す方が対象です。年に複数回再発する、初期症状が自分で分かる、すでにヘルペスの診断を受けている、仕事や生活ですぐ受診できない方にお勧めです。

Q. PIT 療法ではどんな薬を使いますか？

A. ヘルペスウイルスの増殖を抑える抗ウイルス薬を使用します。次の2種類があります。



	ファムビル®錠 250mg (ファムシクロビル)	アメンアリーフ®錠 200mg (アメンアメビル)
対象	再発性の単純疱疹の方 再発の初期症状を判断できる方 同じ病型の再発頻度が年間3回以上の方	再発性の単純疱疹の方 再発の初期症状を判断できる方 再発回数に制限なく使用可能
服用方法	1回1000mg(4錠)を2回 ※腎機能が低下している場合は、用法・用量を調節する必要あり	1200mg(6錠)を1回
	初期症状が出てから6時間以内に1回、その12時間後(6～18時間後)にもう1回 ※食事関係なしにいつでも服用できる	初期症状が出てから6時間以内に、食後30分以内に服用

Q. いつ服用を始めますか？

A. 「ピリピリする」「違和感がある」などの初期症状を感じたら、できるだけ早く服用します。症状が出てから早ければ早いほど効果が高く、症状が軽く済む、水ぶくれが出ないこともある、治るまでの期間が短くなるといったメリットがあります。

Q. 何か注意点はありますか？

A. PIT 療法時は以下の点に注意が必要です。

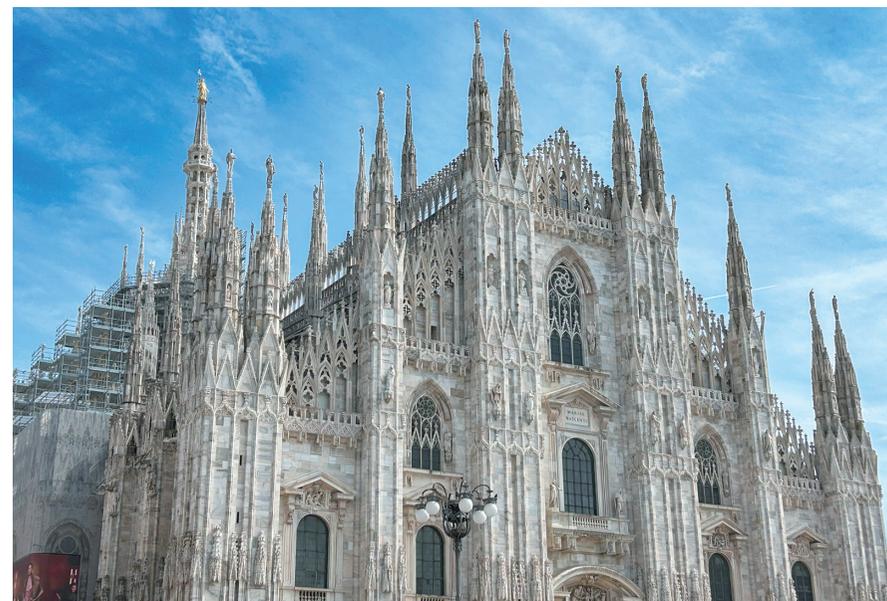
- ・症状が進んでからでは効果が弱くなることもある。
- ・前ぶれを感じた時だけ使用。(予防目的で勝手に飲まない)
- ・次のような場合は、自己判断せず医療機関を受診する。
症状が強い/長引く(目安:1週間以上)、発熱や強い痛みを伴う、眼の症状(痛み・充血・視力低下)がある。

PIT 療法では、症状がなくても受診可能です。薬がなくなったら、ご自身の都合のいいタイミングで病院を受診し、次の再発に備えましょう。再発が非常に多い場合は「抑制療法(毎日薬を服用して予防する治療)」が勧められることもあります。ヘルペスの再発を繰り返して困っている方は、一度医師に相談してみましよう。

執筆薬剤師 増子 由紀

わたしの 健康とくすり

第361号



今月の内容

- ・疾患シリーズ アトピー性皮膚炎とは(その2)
～ステロイド外用薬について知っておこう～
- ・ちょっとお耳を…… カカオポリフェノールについて
- ・おくすり Q & A 再発を繰り返すヘルペスに！
～PIT 療法について～

2026年2月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

疾患シリーズ アトピー性皮膚炎とは(その2) ～ステロイド外用薬について知っておこう～

アトピー性皮膚炎は、強いかゆみや皮膚の炎症を繰り返す慢性の皮膚疾患です。見た目の変化も伴うため、日常生活で大きなストレスを感じている方も多いのではないのでしょうか。今回は、治療の中心となる**ステロイド外用薬**について、簡単に解説していきたいと思います。

▶ ステロイドの副作用が心配？

「ステロイド」と聞くと、副作用が強い薬というイメージを持たれる方も少なくありません。こうした副作用の多くは、**内服薬を長期間使用した場合**に問題となるものです。内服では、感染症にかかりやすくなる、骨粗鬆症、糖尿病、胃潰瘍、いわゆる満月様顔貌などが知られています。一方、**アトピー性皮膚炎診療ガイドライン**によると、ステロイド外用薬ではこれらの全身性副作用はほとんど認められていません。医師の指示どおり、適切な強さ・量・期間を守って使用することで、安全かつ効果的な治療が可能です。

▶ ステロイド外用薬の種類

ステロイド外用薬は、作用の強さによって5段階(**ストロングスト、ベリーストロング、ストロング、マイルド、ウィーク**)に分類されます。皮疹の重症度や使用部位(顔、体、手足など)に応じて使い分けられます。一見よくなってきたように見える皮膚でも、**皮膚の奥に炎症が残っている**ことがあります。自己判断で塗るのをやめると、症状が再燃しやすくなるため注意が必要です。処方された薬には必ず理由がありますので、不安な点は医師や薬剤師に相談しましょう。

▶ 適正な使用量：FTU (Finger Tip Unit)

外用薬の適切な量の目安として「**FTU (フィンガー・チップ・ユニット)**」があります。大人の人差し指の先端から第一関節まで絞り出した量が**1FTU**で、約0.5gに相当します。この量で、**大人の手のひら2枚分**の面積に塗ることができます。(図1)

※ チューブの大きさによって変わります。小さなチューブ(5g)では約0.25gになります。

(図1)



▶ 正しい塗り方のポイント

ガイドラインでは、「**十分な量をムラなく塗ること**」が重要とされています。塗ったあとに皮膚が少しテカる程度が適量です。ゴシゴシすり込まず、やさしく皮膚の上に広げるように塗りましょう。(図2)

1日に塗る回数や使用期間は、必ず医師の指示に従ってください。

治療ガイドラインに基づいた適切な治療を続けることで、アトピー性皮膚炎はコントロール可能な病気です。医師や薬剤師と相談しながら、安心して治療を継続していきましょう。

(図2)



ちょっとお耳を……

カカオポリフェノールについて

2月の主なイベント事と言えばバレンタインデーですね。一般的に嗜好品として好まれるチョコレートですが、食べ方によっては健康に良い効果をもたらすことをご存知でしょうか？ 今回はチョコレートに含まれるカカオマスについて説明していきます。

● カカオマスとは？

カカオの樹になるカカオポッドという実の種子をカカオ豆といいます。チョコレートを製造する際にカカオ豆の種皮は取り除かれ、胚乳部であるカカオニブがでできます。カカオニブをすりつぶしてペースト状になったものがカカオマスです。



● カカオポリフェノールの効果

カカオマスに含まれるカカオポリフェノールには**抗酸化作用があり、血圧低下作用、動脈硬化予防作用**など様々な働きがあります。カカオ分が70%以上のものは高カカオチョコレートと呼ばれ、ポリフェノールが多く、健康志向チョコレートとして人気が高まっています。

● 実は食物繊維も含まれている

カカオマスには主にリグニンという不溶性食物繊維が含まれています。不溶性食物繊維は水分を吸収して膨張し便量を増やすため、**便通を改善する効果が期待できます**。また、カカオプロテインによる整腸作用も報告されています。

● ホワイトチョコレートにはカカオマスが入っていない

カカオマスにココアバターや砂糖、乳製品、レシチンや香料などを配合することでチョコレートが出来上がります。配合するものや量によってダーク・ミルク・ホワイトチョコレートに分類されます。ダーク・ミルクチョコレートにはカカオマスが入っていますが、ホワイトチョコレートにはカカオマスが入っていません。そのため、**カカオポリフェノールを摂取するにはホワイトチョコレートは適していません**。

● 食べ過ぎても大丈夫？

厚生労働省は1日あたりの間食として200kcalを推奨しています。カカオポリフェノールの明確な推奨量は定められていませんが、糖分控えめな高カカオチョコレートでも、摂りすぎると肥満の原因となる為、**1日25gまでを目安に取り入れてみましょう**。



チョコレートは食べ方次第で毎日の小さな健康習慣になります。近年カカオマスの価格が高騰していますが、ぜひカカオの力をおいしく取り入れてみてください。