

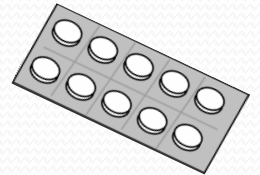
ステロイド内服中の注意点

【目的】

ステロイド（副腎皮質ホルモン）は炎症を鎮め、アレルギーや免疫反応を抑える効果があります。主にGVHD症状に対して使用します。

【具体的な副作用】

- 感染しやすくなる
- 高血糖
- 脂質異常症（高脂血症）
- 高血圧
- 骨粗しょう症
- 中心性肥満・浮腫
- 皮膚の傷の治りが遅くなる・多毛
- 胃腸症状(胃潰瘍、便秘など)
- 白内障、緑内障
- 精神症状(興奮、不眠、落ち込み)
- 筋力低下
- 骨粗しょう症



⇒具体的な対処方法は裏面をご確認ください。

- **副作用の症状の多くはステロイド内服の減量と共にゆっくり改善しますが、骨の副作用など改善しにくいものや、減量後もしばらく続く症状もあります。**
（一方でステロイドなどの免疫抑制剤を減量することでGVHDがぶり返すこともありますので、症状の変化や体調変化があった場合には主治医に相談しましょう）
- 感染症のリスクは、ステロイドの投与量と投与期間に関係しています。少量でも投与期間が長い場合は注意が必要です。
- 長期間ステロイドを服用していると、副腎でステロイドを作る力が低下します。**急にやめてしまうと、GVHDが悪化するだけでなく、低血糖や血圧低下、意識障害など、命にかかわる症状が起こることがあります。**

自己判断で服用を中止せず、飲み忘れに注意しましょう。

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日



【具体的な対処方法】

<p>感染予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> 採血データで白血球や好中球の数に関係なく、<u>好中球やその他の免疫機能の働きが低下している状態</u>です。 1回のステロイドの内服量だけでなく投与期間が長い場合も同じように感染症リスクが高いといえるため、感染予防は継続して注意していきましょう。 食事内容に注意し、人混みは避けましょう。
<p>適切な食生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> 内服中は、血糖値をあげる作用があります。また、コレステロールや中性脂肪など血中の脂肪成分が多くなります。 ホルモンの作用で顔周りや胴体に脂肪がつきやすくなります。 食欲が増加しやすいため、体重管理と食事バランスを意識しましょう。 食べ過ぎを防ぐ為に、だらだら食べずに時間を決めて食べるなど規則正しい食生活を心がけましょう。
<p>血圧管理</p>	<ul style="list-style-type: none"> 血圧が上がりやすくなります。 自宅に血圧計がある場合は、自宅で測定した血圧値を記録しておいて、医師と血圧の変動を共有するとよいでしょう。
<p>運動</p>	<ul style="list-style-type: none"> 筋力を落とさないよう、軽い運動を定期的におこないましょう。
<p>骨粗しょう症予防</p>	<ul style="list-style-type: none"> 骨粗しょう症は、ステロイド剤を3ヶ月以上内服している場合は特に注意が必要です。骨塩定量(骨密度検査)を確認しながら、予防内服をおこないます。
<p>スキンケア</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>皮膚が薄くなり皮膚のバリア機能が低下します。皮膚の修復や傷の治りが遅くなります。</u> 乾燥すると皮膚は傷つきやすいので、日ごろから皮膚のケア（清潔・保湿・保護）を行いましょう。
<p>生活リズム</p>	<ul style="list-style-type: none"> 不眠や気分の高揚、落ち込みなどが現れることがあります。 不眠は一過性のことが多いですが、睡眠導入剤などを使用し昼夜のリズムを保ちましょう。
<p>医師への報告</p>	<ul style="list-style-type: none"> <u>目の見えにくさを感じる場合は医師に報告しましょう。定期的に眼科でチェックしてもらうことも大切です。</u> 骨壊死症は大腿骨頭（股関節）や膝など体重がかかる部位によく起こります。痛みがある場合は医師へ報告しましょう。

