



アトピーへの正しい視点 みんなで考える アトピー ジャーナル

JADPA



NPO法人日本アトピー協会

発行：NPO法人 日本アトピー協会 〒541-0045 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階 電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052 Eメール：jadpa@wing.ocn.ne.jp ホームページ：http://www.nihonatopy.join-us.jp/

CONTENTS

- ◆ 石けん・洗剤について考える P1~P5
 - 石けんと洗剤 P1
 - 石けんによる健康被害。 P1
 - 「石けん」って何? P2
 - 合成洗剤の登場と今 P2
 - 石けん?それともボディソープ? P4
 - 石けんカスの影響 P4
 - 皮膚への影響を考える P5
- ◆ 法人賛助企業様ご紹介 第26回 P3
- ◆ ハーイ! アトピーつき合い40年の友実です P6 (アナウンサー 関根友実さん 第20回)
- ◆ ちょっと気になるニュース P6 (「バック型液体洗剤」ちょっと注意して下さい!!)
- ◆ ドクターインタビュー P7 あだち皮膚科クリニック 院長 足立 準先生
- ◆ ATOPICS 大阪市「アレルギー予防教室・幼児アトピー」 P8 ぜん息相談(無料予約)が実施されます! またまた消費者が判断?機能性表示食品 P8 ブックレビュー P8



石けん・洗剤について考える



気象庁は、今年の夏を「冷夏」と予想しているようです。気温低下を招くのは、遠く太平洋の東側で海水温が高くなる「エルニーニョ現象」が原因とのこと。冷夏も異常気象ですから自然の摂理に反しているのでしょうか、ここ数年の猛暑・酷暑・激暑は勘弁していただきたいものです。ただ、冷夏と言っても汗は止まりません。今回は、その汗を洗い流す浴用石けんや衣類を洗う洗濯用洗剤などについて考えてみました。

* 石 け ん と 洗 剤 *

様々な意見や情報が錯そうしています。

石けん・洗剤については、十分な情報の収集とその検証を行わなければいけない程、様々な情報が錯そうしています。今も昔も石けんや洗剤を使用した後の排水についての「環境負荷」の問題が多く取り上げられてきましたが、「皮膚への刺激」については別問題です。また、使用用途によっても皮膚刺激に対する安全性の度合いも異なります。今回、環境負荷などの数値については、台所用洗剤やトイレやお風呂などの洗浄剤などが含まれたデータを引用している箇所もありますが、その他については皆さん方が特に気になる、身体や衣類などの洗浄についての情報を集めてみました。

* 石 け ん に よ る 健 康 被 害 *

その後どうなった? 「茶のしずく石鹼」

石けん・洗剤を考えるとなれば、やはり「(旧)茶のしずく石鹼」の問題に触れないわけにはいきません。2005年から2010年の間に約467万人に販売された、(株)悠香の「(旧)茶のしずく石鹼」約4,650万個について、含有される小麦加水

分解物により小麦アレルギーを発症する事例が報告されました。これにより、厚生労働省は2010年10月、消費者に対して「加水分解コムギ」を使った石けん全般に対する注意を発表しました。「(旧)茶のしずく石鹼」を使用して呼吸困難や意識不明などのアナフィラキシー症状を発症する例も報告され、国民生活センターは当製品の使用中止を呼びかけました。(株)悠香は2011年5月、上記約4,650万個を対象に自主回収を開始しました。

この「加水分解コムギ」自体は化粧品などでよく使われている成分であり、当製品に使われていた「加水分解コムギ」の「グルパール19S」を使用していたのは、(株)悠香が製造を委託していた製造元のみでした。アレルギーのない人でも、該当するコムギ成分を含有するものを使用することで発症したようで、他社の製造した製品では同様の症例は報告されていません。

■株式会社悠香HP/旧茶のしずく石鹼(2010年12月7日まで販売していた旧製品)につきまして

<https://www.yuuka.co.jp/info/news20110520.action>

■厚生労働省HP/小麦加水分解物含有石鹼「(旧)茶のしずく石鹼」の自主回収について

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000001cv6i.html>

70億以上の損害賠償を求め集団訴訟。

その後、被害者弁護団が結成され2012年4月20日、全国15カ所の裁判所で総額70億4千万円の損害賠償を求める集団訴訟に発展し、(株)悠香側は請求棄却を求めて争う姿勢を見せました。

一般社団法人日本アレルギー学会は、「(旧)茶のしずく」石鹼による皮膚アレルギーおよび小麦関連アレルギー疾患発症に関しては、今や大きな社会的問題となっており、日本アレルギー学会としては、今後学会としての責任ある立場として、本件に対しての患者向け、医療従事者向け、一般国民向けの正確な情報提供を行うとともに、診療可能施設についての適切な選定と情報提供、さらには今後の同様な問題の発生防止のための調査研究実施等を行うための特別委員会を発足し、検討を行っている』としています。特別委員会は2011年

患者さんからのご相談はいつでもお受けします。

症状がいつに改善されず長びく治療にイライラが募り先行きを悲観…ちょっと待った! 全国約600万人の方があなたと同じ悩みをかかえています。ここはみんなで「連帯」し、ささえあいましょ。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052 メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp

お手紙は表紙タイトルの住所まで、なおご相談は出来るだけ文面にしてお願いします。電話の場合はあらかじめ要点をメモにしてすみじかをお願いします。(ご相談は無料です。)

◆協会は法人企業各社のご賛助で運営しております。 ◆患者さんやそのご家族からのご相談は全て無料で行っております。

7月4日に設置され2015年5月31日、パシフィコ横浜で開催された第114回日本皮膚科学会総会の市民公開講座にて、最終の研究結果が報告されました。報告によると2014年10月20日時点で、症例数は2111例となり福岡県が最多の311例。また年齢的には20～60歳代の女性が大半を占めました。またアトピーや花粉症などのアレルギー疾患を持っていた方は、ほぼ半数に及んだそうですが持っているアレルギーとの関連性はなく、石けんを使用することで発症していたようです。またその内の約3割には顔の痒みや顔の腫れなどの症状も無い方もおられたようです。

■日本アレルギー学会HP <http://www.jsaweb.jp/>

* 「石けん」って何？ *

石けんの起源は紀元前3000年代

まずは石けんの歴史から見てみましょう。石けんの起源は、紀元前3000年代のシュメール(現:イラク)の記録粘土板に石けんが登場しており、塗り薬や織布の漂泊洗剤に使われていたと言われていました。羊を焼いて神に供える習慣のあったサポーの丘では、したり落ちた羊の脂と灰が雨に流れ、それが川に堆積した土の中に、自然に石けんらしきものができたとか。石けん=ソープ(Soap)の語源は、この「サポーの丘」に由来しているようです。つまりは、最も古い化学物質が石けんと言えるのかもしれませんが、そして、日本に初めて石けんが入ってきたのは戦国時代末期のこと。ポルトガル船によってもたらされた石けんは貴重品で、將軍や大名など限られた人のみが手にしたと言われていました。最古の確かな文献は1596年、石田三成が博多の豪商神屋宗湛に送ったシャボンの礼状とされています。ポルトガル語の「サボン」が変化して「シャボン」と呼ばれていることはお馴染みです。

石けんも「界面活性剤」?

そもそも石けんとは一般的に汚れ落としの洗浄剤のことを指し、より化学的には高級脂肪酸の塩の総称のこと。特に「純石けん」と呼ぶ場合には、脂肪酸ナトリウムや脂肪酸カリウムだけで添加物を含まない石けんを指しますが、一般的に石けんは、洗浄補助剤としての無機塩(炭酸塩など)や金属封鎖剤(キレート)、香料なども含んでいます。そして、油や油を含む汚れを水に分散させる「界面活性」の作用により洗浄能力を持ちます。つまり、石けん自体が「界面活性剤」の一種でもあります。また一部の病原体に対しての消毒効果も発揮します。

「界面活性剤」は悪者?

では、この「界面活性剤」について少し調べてみました。例えば、ウイスキーや焼酎などのアルコールに水を入れるとキレイに混ざりますが、油を入れると混じり合わず、上が油、下がアルコール+水と、上下に分かれてしまいます。この2つの物質の境目を「界面」と呼びます。この界面に働きかけて「界面張力(界面をできるだけ縮めようとする力)を低下させる作用を「界面活性」と言います。水と油の界面には界面張力が働き2つの物質は混じり合いませんが、界面活性剤(石けんや合成洗剤)を入れると、この界面張力が低下し水と油が混じり合うようになります。例えば、衣服や食器についた油が水と混じり合い、ものの表面から剥がれれば、水と一緒に流すことが出来ます。界面活性剤は水と油のように相性の悪い友人の間に立ち、お互いの手と手を繋ぐ役割をしてくれています。界面活性剤には界面活性作用の他に、乳化や懸濁(けんだく)、起泡、浸透などの作用があり、このような作用の強い物質が洗浄剤として利用され、化粧品や食品加工などでも広く使われています。

「石けん」と「洗剤」は同じ化学物質。

家庭用品品質表示法では「石けん」と「合成洗剤」に品名が区別されていますが、どちらも化学物質である界面活性剤が汚れを落とすという面では同じで、表示上区別されているだけです。植物や動物から採取した油脂を、水酸化ナトリウムあるいは水酸化カリウムと反応させて得られる合成物であり、自然界に存在しているわけではありません。

最も洗浄力があるのは「水」!

さて、石けんと言えば「身体を洗う」ことを連想されると思いますが、皮

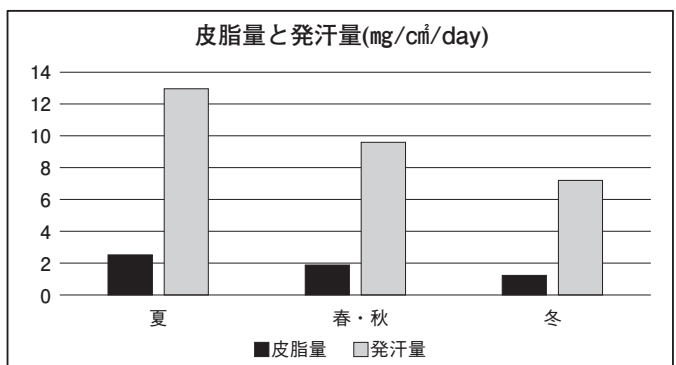
膚の分泌物のうち殆どは皮脂と汗で、しかも皮脂量より発汗量の方が非常に多いため、水溶性である汗は先程の界面活性力を使わず殆どが水で洗い流せます。皮脂は脂肪酸3つとグリセリンが結合した油で、肌では皮膚常在菌の酵素リパーゼで遊離脂肪酸に分解されていきます。水で洗顔すると感じられるのですが、分解された遊離脂肪酸は油脂にも関わらず簡単に落ちてくれます。その時、未分解の皮脂は、残ったままであれば皮膚のバリア機能としては最適の状態になります。衣類と比べて皮膚は100%の脱脂を必要としていません。酸化した皮脂と繁殖しすぎた菌や付着した病原菌を洗浄できれば良いと考えられますので、石けんの多用は避け、まず水での予洗いをしたうえで、洗い落せなかった汚れ(酸化して臭い皮脂や油脂の汚れ)に対して必要最低量の石けんを使うようにすれば、刺激を受けにくくなります。

(単位mg/cm²/day)

	夏	春・秋	冬
皮脂量	2.520	1.880	1.232
発汗量	12.960	9.600	7.200

夏の環境として室温30℃、湿度70%、春・秋の環境として室温25℃、湿度60%
冬の環境として室温15℃湿度40%

(元データ:「コスメチックQ&A事典」日本化粧品工業連合会編)



必要最低量の判断基準とは?

では、石けんなどを使う必要最低量の判断基準を考えてみましょう。石けんが泡立ちが始まる量は、過剰になり始める量の境界線とも言えます。夏場、汗をかいてシャンプーすると泡立ちにくいのは、界面活性剤が皮脂を包み込む量が足りないからです。よって、泡が立ち始めると界面活性剤が余ってきているということにもなります。さらに刺激を減らすなら、お皿の油汚れを落とす時のように、漬置き気味にすることで少量の界面活性剤でも洗い流せるかもしれません。例えば、シャンプーが泡立たない時は追加しないで、しばらく放置して馴染ませてから洗い流すのもひとつの方法でしょう。泡立ちが悪いと、どうしても石けんや洗剤を追加してしまいますね。必要最低量を使う習慣をつければ、アトピーやアレルギー症状にさらなる負担軽減が出来るのかもしれません。

* 合成洗剤の登場と今 *

合成洗剤とは一体、何者?

さて、ここからは「合成洗剤」について考えてみます。合成洗剤とは、石けんより水溶性に優れ、洗浄力が強く、石けんカスが発生しないもの。また「界面活性剤成分を含んだ洗浄剤」と云っても問題は無いと思います。洗濯機の普及とともに広まったと云われ、第一次世界大戦中のドイツで開発されたと云われています。兵士の制服を洗う需要が拡大する一方で、油脂不足で石けんの調達が難しくなったことから、石けんの代用品となる物質が研究され、石油から作る合成洗剤が開発されました。日本では、1937年にウール用中性洗剤(第一工業製薬「モノゲン」)が初めて発売され、その後、様々に改良を重ねられ、殆どの繊維に使用できる「モノゲンユニ」が発売されました。第二次世界大戦以降の1952年、花王(当時:花王石鹼)から日本発の弱アルカリ性合成洗剤「花王粉せんたく(後の「ワンドフル」)が登場以降、石けんに代わって広く普及しました。

合成洗剤-環境への影響。

合成洗剤の登場と同時に、合成洗剤の環境汚染が問題となりまし

た。排水が下水処理せずに河川に流れたため、成分（ABS分岐型アルキルベンゼンスルホン酸塩）が分解しないで残り、河川で発泡が見られました。リン酸塩が含まれている洗剤は、富栄養化の原因の1つとされたのです。このため、環境負荷の少ない製品開発の研究が進められ、1970年頃にはABSより環境負荷の少ないLASに置き換えられました。そして、1980年前後には、リン酸塩のかわりにゼオライトや酵素を使う技術が開発され、合成洗剤は、ほぼ無リン化されました。なお、環境に排出されるリンのうち、洗剤由来は10数%と低かったのですが、1980年に琵琶湖富栄養化防止条例、1982年に霞ヶ浦富栄養化防止条例が施行され、合成洗剤は無リン化へという流れになりました。当時の界面活性剤は、石けんに比べて自然環境での生分解性が非常に悪く、水質汚濁の原因物質であると指摘されました。また石けんの使用を奨励する自治体も現れ、合成洗剤は非常に悪いイメージが定着し、追放運動など一部過激な活動をする団体などもあり、業界では環境負荷軽減のための様々な界面活性剤の開発へと繋がっていきます。下水処理施設が整備された近年では、石けんと合成洗剤の環境負荷には大差がないとする報告もあります。東京都内の下水処理施設では99.5%以上の界面活性剤（LAS）を取り除くことができるという結果も出ています。日本水環境学会においても、「LASは易分解性であり、高い下水処理除去率が確認されている。また、生物濃縮性が低く排出速度が速いことから、食物連鎖を介した生物蓄積性や水生生物に対する長期毒性の懸念は小さいと考えられる」としています。

分析試料:2時間毎に採水した試料を混合(24時間分)

分析方法:HPLC法

出典:日本石けん洗剤工業会 環境・安全専門委員会 西山直宏「洗剤の安全性と環境」(2009年3月31日)

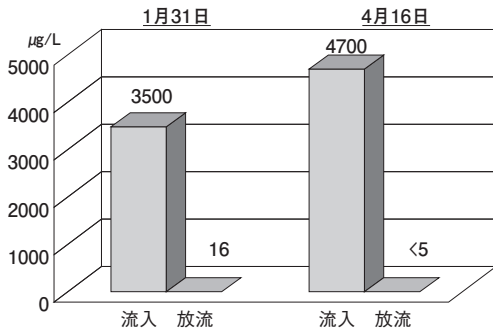
指定化学物質に含まれる6種の合成洗剤成分。

上記データを見ると「気にしなくても大丈夫なレベル」に見えませんか?下水処理場に集まる水は、途中で河川などの環境中に流れることなく処理場にて処理されてから河川に放流されます。したがって生分解性や有害性は、河川に放流できるレベルに処理されています。しかし1999年に公布されたPRTR法(化学物質排出移動量届出制度)では、有害性の選定基準に基づき有害性があり環境を汚染している第1種指定化学物質を354種指定し、その扱いを管理することで環境中に排出する量を毎年届け出ることを原則義務付けました。その354種には以下6種類の合成洗剤成分が含まれており、やはり過去の経験を生かし、その管理をすることで空気や水を守ることにつながってほしいものです。

- ・LAS=直鎖アルキルベンゼンスルホン酸および塩
- ・AO=N,N-ジメチルラウリルアミン=N-オキシド
- ・DAC=ビス水素化牛脂ジメチルアンモニウムクロライド
- ・AE=ポリオキシエチレンアルキルエーテル
- ・OPE=ポリオキシエチレンオクチルフェニルエーテル
- ・NPE=ポリオキシエチレンノニルフェニルエーテル

下水処理場における界面活性剤LASの被処理性

調査対象施設：東京都内の下水処理場
 調査年月日：2001年1月31日、および4月16日
 分析試料：2時間毎に採水した試料を混合(24時間分)
 分析方法：HPLC法



下水処理場における界面活性剤LASの被処理性

調査対象施設:東京都内の下水処理場
 調査年月日:2001年1月31日、4月16日

合成洗剤成分「LAS」の人への影響は?

上記6種類の成分は、「水生生物の生態毒性の程度に基づいて」選定されたものですが、その中で注目されている「LAS」について、人への影響はどうか色々調べてみました。

財団法人化学物質評価研究機構の「CERI有害性評価書」によると「皮膚に接触したLASは、皮膚表面に付着し24時間経ってもほとんど皮膚表面に留まっている。皮膚を通して吸収されるが、その吸収率は低く24時間で0.03%程度である」としています。また、1%のLAS水溶液を塗布投与したクローズドパッチテストでは紅斑および亀裂を生ずるが、その1次刺激性は中等度という結果が得られています。一方、同様の条件でのテストで無反応との報告もありました。また、1%のLAS水溶液を手の指の間に滴下速度1.2~1.5ml/分で40分間を2日間にわたって滴下したところ、手荒れを生ずることが認められたとのことです。ただし、「日常的なLAS洗剤の使い方では、皮膚症状の有無に関わらず皮膚への影響は少ないと考えられる」とされ、「アトピー性皮膚炎患者(20人)に対してLASの皮膚刺激性が調べられた結果、LASのアトピー性皮膚炎患者の皮膚に対する刺激性は低いと考えられている」との研究結果も述べられています。また、LASと市販洗剤を用いた反復適用パッチテストによる遅延型接触アレルギー性試験では、LASは人に対して皮膚感作性を持たないことを示していました。さらに、LASには揮発性がないため、吸入暴露の

法人賛助企業様ご紹介 第26回

敬称略

協会は多くの法人賛助会員様の年会費によって会務を行っており、本紙面を通じまして日頃お世話になっております法人様を順次ご紹介しております。関係各位にコメントをお願いしておりますので、ぜひ患者さんへの一言をお願い致します。

平和バイオテクニカル株式会社

平成17年 ご入会

- ◆ 所在地 〒135-0062 東京都江東区東雲1-9-19-1011
- ◆ 電話 03-6662-8058
- ◆ 業種 洗浄剤・化粧品・環境浄化微生物
- ◆ 関連商品 センセートNo.5 シャンプー・髪つつみシャンプー(カタログハウス) 好気性微生物群 BIO520 など。

◆ 一言

肌のバリア機能や免疫バランスを「菌(常在菌)」に着目しながら、家族が安心して使用できるように、毎日使うシャンプーや洗剤は主成分の品質と保存料の必要最低量にこだわって刺激や蓄積の無い製品を作っています。生活環境は殺菌ばかりの無菌状態にするのではなく、昔から人と共存している良い微生物を利用する事でバランスのとれた共存環境を目指しています。

大衛株式会社

平成22年 ご入会

- ◆ 所在地 〒534-0021 大阪市都島区都島本通2-2-16
- ◆ 電話 06-6924-0454
- ◆ 業種 製造業・医療衛生材料、産婦人科用品など。
- ◆ 関連商品 ベビー肌着(アトピーン)・お肌ケア商品(水だけぬれコットン)など

◆ 一言 お肌ケア商品「アメジスト水だけぬれコットン」は、医療用脱脂綿と水100%をアルミバックに入れ高压蒸気で滅菌した製品です。特徴はアルコールフリー・パラベンフリー・香料フリー・菌0%です。使用している水は注射用水と同じレベルのピロジェンフリー水(精製水の規定に適合し、エンドトキシンが0.25EU/mL未満)です。水以外何も含まれていないので、お肌にやさしく安心してご使用いただけます。

優しいと言われる石けんですが、使用量は多くなりやすい点は少し問題かもしれません。一方で、アルカリ剤入り粉石けんは無添剤のものよりも環境にかかる負担が少ないと言われます。アルカリ剤には、それ自体にある程度の洗浄力があるため、使用する石けんの絶対量が減ります。加えてアルカリ剤は無機物です。無機物とは自然界にそのままの形で存在する物質のことで、微生物による生分解が不要です。だからと言って無制限に垂れ流せば、やはり環境負荷となってしまいます。

* 皮膚への影響を考える *

さっぱり・ぬるぬる・つっぱり。

お風呂に入って「あ～、さっぱりした!」って良く云います。この「さっぱり感」は、実は皮脂が取れている感覚なのかもしれません。反対に人工軟水のお風呂で石けんを使うと、いつまでもぬるぬるした感じが肌に残ります。このぬるぬるの正体は、石けんが分解されてできた脂肪酸です。適度な硬度成分が水中に存在すれば、その脂肪酸は金属石けんになるのでさっぱりとした感触になります。金属石けんが「ひと風呂浴びてすっきり」という爽快感を出してくれることは確かでしょう。このさっぱり感が好きかどうかは人それぞれですが、さっぱりすぎや、つっぱり感を感じたら石けんの使いすぎということかもしれません。乾燥傾向にある皆さんの場合は、ぬるぬるもイヤですが、つっぱり感やさっぱり感を感じない程度、或いは身体を石けんで洗っても何も感じない程度の皮膚感覚が、洗浄による皮膚刺激が最も少ない状態なのかもしれませんね。

弱酸性の洗浄力は?

石けんも一部を除き弱アルカリ性です。洗浄力はアルカリ性でその機能を発揮するようですが「お肌によさしい弱酸性」では、果たしてその洗浄力は十分なのでしょうか?弱酸性と弱アルカリ性の洗浄力の差について資料を探してみました。「愛媛県立医療技術大学紀要」第1巻第1号(2004)の「弱酸性石鹸を用いた清拭の皮膚への影響-アルカリ性石鹸との比較において-」という報告を見つけました。それによると「弱酸性石鹸とアルカリ性石鹸の清拭前後の細菌数の変化を調べた結果、弱酸性石鹸もアルカリ性石鹸も清拭前に比べて清拭後では明らかに細菌数の減少がみられた」とされています。また、同時に行った皮膚刺激感の聞き取り調査でも「ひりひり感・発赤・掻痒感を訴える者はいなかった」としています。被験者は皮膚疾患の無い健康な成人女性6名と少ないのですが、2種類の石けんによる清拭後の皮膚pH値の測定もされており、「両者に明らかな差は認められず、従来からのアルカリ性石けんではなく、弱酸性石けんを使用することの根拠は明らかにならなかった」と結論づけられています。皮膚刺激の少ないとされる弱酸性から中性でも皮膚の汚れを落とす洗浄力はあるようですが、弱酸性が弱アルカリ性の石けんより「お肌にやさしい」という結果は得られなかったということのようです。

酸性洗浄剤が有効の症例。

一方、このような報告もあります。順天堂大学医学部付属浦安病院皮膚科による「酸性洗浄剤のアトピー皮膚炎患者に対する使用経験(「日本皮膚科学会西部支部」HPに2010年公開)」という論文があったのですが、抄録しか閲覧出来ませんでした。この論文によると、薬剤治療中のアトピー性皮膚炎患者に洗浄剤として酸性洗浄剤を使用したところ、「酸性洗浄剤使用群では経皮水分蒸散量および皮表pHの低下傾向が有様に認められ、皮膚機能の改善が示された」との結果が述べられています。また「酸性洗浄剤はアルカリ石鹸使用群に比較して、皮疹の改善度、有用性においても良好な結果を示した。以上のことから、本酸性洗浄剤はアトピー性皮膚炎に使用する洗浄剤として、通常のアルカリ石鹸に比較して、治療改善効果において有用と考えられた」と結ばれており、具体的な商品名を探したのですが見つけれませんでした。ぜひとも教えて貰いたいところですね。

洗すぎないスキンケアが一番!

医師向けコミュニティサイトを運営するメディア株式会社による、2014年の「洗すぎないスキンケア術(会員医師対象)」についてのアンケート結果では、3,531件の回答が寄せられたとのこと。その中には

「毎回使わなくてもいいですが、やはり洗浄剤でないと落ちない汚れもあります(30代、皮膚科)」、「バリア機能障害がある湿疹やアトピー性皮膚炎では、黄色ブドウ球菌が感染の原因になるので洗浄は必要だが、正常な皮膚については、バリア機能を壊してしまう可能性がある」ので、夏場などの汗をかきやすい時期を除いては、石鹸洗浄を毎日でなくてもいいと思います(30代、皮膚科)」という意見もあれば、「積極的に洗浄剤をやめていただき、お湯だけ洗浄してもらっています。気になる時だけお湯で薄めた洗浄剤を使ってもらっています。子供の乾燥性の皮膚炎が良くなった方が多くいますので、机上の空論ではないと思います(40代、皮膚科)」なども。このように、洗浄剤を使う・使わないについての意見はまちまちですが、いずれにせよ、洗すぎないことがポイントのようです。「皮膚科をしていると、洗すぎによる皮膚トラブルの多さに閉口する事が多いです(30代、皮膚科)」という意見からも、無理に洗浄剤を使って洗すぎないことが大切ですね。

また、2014年の「日本経済新聞 電子版」でも『医師の間で広まる「洗すぎないスキンケア術」』が取り上げられています。ここには「『洗浄剤を使うならば、ボディソープよりもせっけんを用いた方がよい』という専門家の意見は一致していた」と述べられており、「患者さんには防腐剤、香料、着色料の入っていない無添加せっけんを薦めている。だが、流し残しのないように入念にすすげば、無添加に強くこだわる必要はない」という意見も載っていました。

清潔好き、お風呂好き日本人。

お風呂は毎日入るのが当たり前となったのは何時ごろからでしょうか?昭和20～30年代生まれの方なら子供の頃、夏は銭湯に行かず行水だった日もあったと思います。冬でも2～3日に一回しか銭湯に行かなかった方も多はず。お風呂は昭和40年代頃に作られた公団住宅や文化住宅が「内風呂付き」で建てられ、いつでも家でお風呂が入れるという環境が整いますが、入浴が毎日の習慣となったのは、まだ30～35年くらいしか経っていないようです。1980～1985年頃となりますが、80年には松田聖子さんがデビューし、85年には横綱北の湖が引退といった時代です。

その頃と比べると、アトピー患者さんは様々な原因もあって増えている事は確かですが、よく高度経済成長期と共に増加してきたと云われることもあって、家風呂が増えていったこととの因果関係も勘ぐってしまいます。汗を放置すると痒みの原因になりますから毎日の入浴やシャワーは欠かせませんが、石けんやボディソープ、そしてシャンプーは乾燥傾向にある皆さんには、その都度必要かどうか症状とも相談しながら検討すべきかもしれません。また水の硬度より、お湯の温度やシャワーの塩素の方が問題かもしれません。身体を洗う方法も、ナイロントオルはご法度ですから泡をとって手で洗っている方が殆どだと思いますが、全身泡だらけにすると最初から最後まで泡が付いた部分は脱脂が続いています。左腕を泡で撫でたら洗い流し、それから右腕に泡を付けて洗うを全身繰り返しれば脱脂する泡との接触を最小限に抑えられます。洗顔も両手に泡を作ったら、まずはTゾーンと小鼻の横など、そしてフェイスライン。もっとも皮脂分泌の少ない頬は、一番最後です。何度も何度も泡で頬をくるくるやると、顔の中で皮脂分泌の少ない所が益々カサカサになって「混合肌?」の原因を作っているのかもしれません。

結語にかえて。

石けん・洗剤について資料集めをすると様々な意見が見受けられ、読み進めていくと、衣類などの洗浄について比較されていた内容が、人に対しての安全性を危惧するような結論になっていたり、多くの情報が反対する意見も併せ持っていたりと、石けん・洗剤の情報は非常に複雑な現状にあるようです。また、様々な情報には、ソースのどの部分を取捨選択して伝えるかで生じる歪み(バイアス)もあるように感じます。

その上で、アトピー患者さんの使用を前提とした場合、中立的で有益な情報をフィルタリングすることは非常に難しいと感じました。確かに、石けんも洗剤も使用すれば必ず環境負荷を与え、水質汚染に繋がり、生態系の一員である私たちの次世代の人々への負荷として戻ってきます。ただ、環境負荷と皮膚への負荷については少し切り離して論じてほしいと感じた石けん・洗剤情報でした。

ハーイ！アトピーづき合い40年の友実です



フリーアナウンサー 関根 友実 連載第20回

今年のGW、生まれて初めての緊急入院をしてしまいました。たこ焼きを作ろうと思い立ち（関西人は一家に一台、たこ焼き器を持っています）スーパーで買い物をした帰り道のこと。胃の上部、ちょうどみぞおちあたりに重い痛みを感じました。食べ過ぎで胃もたれたかなと思い、自宅で胃酸を飲んで様子を見ることに。夜になっても痛みが治まるどころか増していったので、胃腸に来る風邪かもしれないと考えて、徒歩3分ほどのところにある病院へでかけました。犬のお散歩バッグにお財布とスマホと保険証だけ入れて、サザエさんのように裸足ではなかったのですが、かなりラフなツッカケを履いて向かいました。病院に着くころには激痛となり、待合室の椅子に横たわってしまいました。血液検査やCTの結果、虫垂炎、いわゆる盲腸炎という診断が下りました。炎症を抑えるためにすぐに抗生物質の点滴を打った方がいいということになり、あれよあれよという間に腕に針がささっていました。ベッドの周りでは、テキパキとドクターや看護師が動いていました。問診票にラテックスアレルギーであることを書き添えていたので、点滴の針や血圧計などもラテックスフリーのものが用意されました。本当に感動しました。ふと飼い犬に晩御飯をあげていなかったことを思い出し、「この点滴はいつごろ終わりますか？」と医師に尋ねると、「いえいえ、しばらく入院して、点滴を打ち続けることになります。途中で様子を見て、オベに切り替えるケースもあります」と告げられました。「にゅ、入院!? 手術!？」心構えが全くなかったので、びっくりしてしまいました。軽く点滴を打って、2,3日、自宅療養すれば治るかなと勝手な見通しを立てていました。そういえば、友人が昔、盲腸の手術跡を見せてくれたことを思い出しました。虫垂炎の生涯発症率は女性で6.7%。比較的メジャーな疾患ではあるけれど、とても痛いし手術も必要な病気です。愛犬の晩御飯のこともありましたが、仕事をどうするかという段取りで思考はフル回転です。それに、入院の準備を何もしていません。「近所なので、荷物とパジャマを持ってきたいのですが、ツッカケで来ちゃって…」と懇願しましたが、「それはちょっと無理ですね。ご家族の方にお願ひしてくださいね」と医師にたしなめられました。わんちゃんのお散歩のような格好でベッドに貼りつき、怒涛の如く入院生活に突入です。点滴の効果で痛みは徐々に引いていきましたが、結局、4日目に手術になりました。お腹に一つ穴をあけて患部を取り除くという最新式の術式、単孔式腹腔鏡下虫垂切除術でした。手術跡も目立たず、おへその部分に小さな傷だけ。かえって美臍になるというおまけつき。また、鎮痛剤などで急激な発作を起こしてしまうアスピリン喘息を抱えているので、麻酔科医が慎重に全身麻酔を施してくれたようです。入院後一週間ほどは絶食、その後は軟食が出されました。

食物アレルギーにも慎重に対応してくれました。着の身着のままの入院生活は2週間近くに及び、「日本の医療って何て素晴らしいのだろう」と改めて感じ入りながら、ツッカケで自宅に戻りました。

関根 友実 プロフィール

元朝日放送アナウンサー。女性で初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士の資格を取得し、心療内科で勤務する傍らフリーアナウンサーとしてテレビ・ラジオで活躍中。アトピー性皮膚炎、アトピー白内障、アレルギー性副鼻腔炎、アレルギー性気管支喘息、蕁麻疹など、幼少期より様々なアレルギー疾患を経験。現在も家庭と子育て、仕事、自らのアレルギーに奮闘中。

ちょっと 気になる ニュース

『バック型液体洗剤』ちょっと注意して下さい!!

やっぱりと言うと被害に遭われた方に申し訳ないですが、最近売り出されたキューブ型の液体洗剤。1回分の液体洗剤がそのキューブに入っていて、水がキューブを溶かすので計量いらずでポイッと洗濯機に投げ入れるだけ。これをバック型液体洗剤と云うようです。平成26年4月に国内での発売がスタート。9か月後の平成27年1月には152件の事故情報が消費者庁に寄せられました。年齢的には3歳以下の乳幼児による事故が110件(72.4%)で、口に入った(飲んだ)=104件(68.4%)・目に入った=46件(30.3%)・皮膚に付いた=11件(7.2%)となっています。(重複回答を含む)バック型液体洗剤は、中性の濃縮液体洗剤を水溶性のフィルムで包んだ形状で、触るとプニョッとした柔らかいものです。大きさは概ね3.5×4.0×3.0cmで、何でも口に入れる乳幼児の噛む力でも口に入れば唾液によって簡単に破裂するようです。また乳幼児で無くても、洗剤がきれいなグリーンやピンク色だとゼリーか何かと間違っって頬張ってしまったり、濡れた手で掴むとフィルムが溶けて液体洗剤が勢いよく飛び出してしまひ接触性の被害となるようです。また洗剤どうしが湿気のせいなのか、くっついてしまひ剥がそうとしてフィルムが破れ液体洗剤が目に入り眼科を受診した女性の被害もあったようです。世界でも多くの事故報告がなされており、アメリカでは2012年と2013年の2年間に17000件以上報告されています。その内769件で入院が発生し1人の子供が亡くなっています。間違っって飲んでしまったら、出来れば口をすすがせ、水または牛乳を少量飲ませて内科等を受診。無理に吐かせると嘔吐物が気管に入る恐れがあります。また目に入った場合は、擦らず直ぐに水で10分以上洗浄し眼科を受診。皮膚に付いた場合も同じく、直ぐに十分洗い流し皮膚科を受診です。洗い流しますが、既に洗剤の刺激を目や皮膚が受けている場合もあり、水圧はあまり強くせず使用して下さい。商品パッケージには洗剤別に対処方法が記載されていますので、しっかりチェックしておいて下さい。また世界各国からの事故報告を受けてOED(経済協力開発機構)では、2015年3月より洗濯洗剤カプセル/パケットに関する国際啓発キャンペーンを実施。保護者への安全な使用、保管、子供を近づけない。など普及啓発しています。商品の使用上の注意としては、●子供の手の届かないところに置く。●子供に注意。●目に注意。●濡れた手で触らない。●切らない破らない。●これは食べ物ではありません。などなど。洗濯洗剤は益々コンパクトになって洗浄力もUP。どんな洗濯洗剤でも皆さんにはすすぎ残しが最も気になるところ。ポイッとする便利さの為に、ちょっとチェックポイントが多い商品の様に思えてなりません。お使いの方便ですか?



(株)スマイルコットンは、心地よい肌触りの生地を提供するテキスタイルメーカーです。

Smile ポイント!!

- 糸を「ワタ」に近づけているので、繊維と繊維に層が吹き、素材に3つの特徴が生まれました。
- ① いつまでも続くやわらかさと軽さ
- ② 吸水性と乾きやすさ
- ③ 保温性



スマイルコットン オフィシャルWEBサイト www.smile-cotton.com

送達ご希望の方はご連絡ください。

書面・メールにて受付中

日本アトピー協会通信紙 あとびいならう

通信紙「あとびいならう」は積極的な治療への取り組みと自助努力を促すことを趣旨とし多くの患者さんに読んでいただきたく無料でお届けしております。ご希望の方はお届け先・お名前・電話番号やメルアドなどをお知らせください。患者さん・医療従事者の方に限定しておりますが一般の方もご希望でしたらご連絡ください。スクリーニングの結果、お届け出来ない場合もありその節はご容赦ください。なお協会ホームページからもお申し込みいただけます。

次号発行予定 9月12日

〒541-0045
 大阪市中央区道修町1-1-7日精産業ビル4階
 電話 06-6204-0002 FAX.06-6204-0052
 E-Mail jadpa@wing.ocn.ne.jp
 Home Page <http://www.nihonatomyjoin-us.jp/>

ドクターインタビュー

足立 準(あだち じゅん)先生

あだち皮膚科クリニック 院長

大阪市鶴見区JR放出駅からすぐ、通院に便利な「あだち皮膚科クリニック」は平成17年に開院されました。アトピー性皮膚炎、蕁麻疹などの皮膚アレルギーを専門とされる院長の足立先生にお話を伺いました。

——先生が皮膚科医を目指されたきっかけなどございますか？

代々医者の家系でしたが、父親は教師でした。戦争のせいもあって希望の医者にはなれなかったようです。そのような事情もあって、私が大阪医科大学にきました。しかし血が苦手で、初めは研究をしようと思っていました。皮膚科を選んだのは、ポリクリ(学生実習)で症状を目で診て、すぐに治せていいなと思って決めました。阪大病院での研修では、入院している重症感染症の患者さんや、悪性腫瘍の患者さんを診ながらがんばりました。その後、研究室で2年ほど、夜遅くまで研究していました。

それから、大阪府立羽曳野病院に勤務し、本格的に臨床皮膚科の勉強をしました。そこで、青木敏之先生の御指導があって、今があるようなものです。

——アトピー性皮膚炎の治療の変遷や成人型のアトピーについてお聞かせいただけますか。

「アトピー性皮膚炎は小さい頃だけ、大きくなったら治りますよ。」30年前はそう言われていましたが、違うんですね。一旦治ったと思っても、大人になってまた出てくることも多くなりました。そして、若い先生は知らないと思いますが、1980年代のテレビ番組で放送された「ステロイド外用薬を塗れば塗るほど酷くなる」というステロイドバッシングにより、いわゆるステロイド忌避がぱっと広がりました。その頃、私は羽曳野病院でアトピーの治療をしていましたが、ステロイド忌避により治療法が混乱し、治療が遅れてしまったことによって、患者さんは、大変苦勞されたと感じています。民間療法などにより、皮膚がズルズルに酷くなって、どうしようもない状態に来られる患者さんには、入院治療を行い、また、脱ステロイドにより感染症が多発し大変でした。

アトピー性皮膚炎の治療の際に、ステロイドを忌避し医療機関を受診しなくなったり、自宅に引きこもりすぎる患者さんが、重症化してしまうことが問題となっています。論文で報告していますが、アトピー性皮膚炎が重症化し、感染性心内膜炎を併発し、死亡に至った症例もあります。このようなことは滅多にないことですが、治療を受けず放置している場合は、速やかに適切な治療を勧め、アトピーの症状をコントロールする必要があります。やはり酷くなってくると、症状が人目につくと汚いと言われたりして、引きこもりがちになったり、今は減ってきましたが、顔面の真赤な症状などは「脱ステ」の頃は多くて、治療が中断すると酷くなってしまいました。

今は治療のガイドラインが確立され、アトピー性皮膚炎の治療混乱もかなりなくなってきましたが、まだステロイド使用に抵抗がある方がおられます。患者さんもネットでたくさん情報を持っているので、患者さんの主張も強くは否定できません。その場合、ステロイドをさっと使って皮疹を引かせて、プロトピックのようなステロイド以外のもので、再燃をおさえたいと思います。

——診察室から見た最近の患者さんの症状や治療についてお聞かせください。

治療はガイドラインに沿って、特殊なことをしなくても、内服と外用薬を症状にあわせて行うのがベターだと思います。大学病院ではないので、重症な患者さんは少ないですが、本当に酷い時は、病院で徹底的に治して戻してもらおうという風になっています。なかなか検査をしてもその人の何が原因かは多種多様で、一つだけということはないので、



足立 準(あだち じゅん)先生のプロフィール

昭和56年3月 大阪医科大学医学部卒業
 昭和56年5月 大阪大学医学部皮膚科学教室で研修
 昭和60年9月 大阪府立羽曳野病院(現大阪府立呼吸器・アレルギー医療センター)皮膚科勤務
 平成元年6月 大阪大学医学博士の学位取得
 平成8年4月 大阪大学医学部皮膚科専任講師
 平成10年4月 関西労災病院皮膚科部長
 平成17年5月 あだち皮膚科クリニック開設

所属学会 日本皮膚科学会(専門医)
 日本アレルギー学会
 日本皮膚アレルギー学会
 日本臨床皮膚科医会
 専門分野 アトピー性皮膚炎、蕁麻疹などの皮膚アレルギーについて。
 アトピー性皮膚炎、コリン性蕁麻疹の汗アレルギー
 成人アトピー性皮膚炎の細菌感染、特に溶連菌感染など。

治療法を確立するために病院での治療を勧めます。

あと、最近気になるのは、アトピー患者さんの職場の問題ですね。例えば、調理師さん、美容師さん、介護士さんなどの職業はどうしても水を使い手が濡れてしまう。特に介護士さんは入浴介助などもあるので、手足がなかなか治らない。濡らすこと自体が良くないです。刺激に弱いですからね。昔は配置転換してもらわないと治らないよって言えましたが、今は辞めさせられたりすることもあるようです。対策が難しいです。それとライフスタイル、昼夜逆転の生活はアトピー患者さんには良くないです。

また、体をきれいに洗わないと治らないと思って、ナイロンタオルでゴシゴシ洗う方がおられます。汚れは、お湯に浸かるだけでかなり落ちるので、洗すぎると肌に必要なものまで落ちてしまいます。患者さんには、塗ったお薬を落とさないといけないと思っている人もいますので、薬が残っていてもいいので、出来るだけ肌に刺激を与えないよう、柔らかいタオルとか手で優しく洗ってください。ゴシゴシすってはだめですと言っています。

——患者さんへのメッセージなどお願いします。

アトピー性皮膚炎の原因を突き止めるのはなかなか大変です。砂場で小さなダイヤモンドを探すのと一緒で難しいです。まず、出ている症状を抑える治療をしましょう。山火事を放置しておく、と、どんどん広がります。まず初期消火が大事です。「塗らなかつたら治らない」という格言があって、いくら薬を出しても、塗ってもらわないとね。私たちでも、痒いときは一生懸命塗るけどちょっと良くなると忘れてしまったりしますが、出来るだけしっかり塗ってください。やはり痒みが主症状だから、なんとか少しでも痒みを抑えられたら、良くなっていきます。

——ありがとうございました。

優しくして穏やかな印象の足立先生。趣味は映画観賞、野球観戦のことです。

【訂正とお詫び】

前号あとぴいなう5・6月号の同ページにて掲載ミスがありました。大変申し訳ございません。大阪市「アレルギー予防教室・乳幼児アトピー・ぜん息相談(無料予約)」が実施されます!(平成27年度版)に記載しました実施最終日にあたるH28年度2月2日(火)の受付時間・相談開始時間、会場に間違いがありました。ここに訂正してお詫び申し上げます。

大阪市

「アレルギー予防教室・乳幼児アトピー・ぜん息相談」

医師をはじめ保健師・栄養士による無料相談が受けられます。専門家と顔を合わせたマンツーマンの個別相談ができる絶好の機会です。食物アレルギーにスキンケアや住環境のこと。ステロイド剤やアレルギー内服薬など、アトピー・アレルギーで気になる事が全て相談出来ます。ぜひご参加して下さい。ご希望の方は、事前予約が必要で

大阪市保健所管理課保健事業グループ(電話 06-6647-0648) 電話予約の後、案内と質問票が送付されてきますので必要事項を記入し当日持参して下さい。また大阪市ホームページにも掲載されています。(サイト内検索で「アレルギー」で検索)

実施日	平成27年					平成28年
	5月19日 (火)	6月30日 (火)	9月7日 (月)	11月16日 (月)	12月14日 (月)	2月2日 (火)
受付開始時間	9:45	9:45	9:45	13:45	13:45	9:45
相談開始時間	10:00	10:00	10:00	14:00	14:00	10:00
会場	阿倍野区役所	西区保健福祉センター	北区保健福祉センター	中央区保健福祉センター	西淀川区保健福祉センター	城東区保健福祉センター分館
持参する物	<ul style="list-style-type: none"> ●母子健康手帳 ●お薬手帳(相談内容による) ●電話予約後、送付されてきた問診票 					

*咳・発熱・下痢・嘔吐などの症状や体調がすぐれない場合は、参加を見合わせて下さい。

*台風等の警報が発令された場合。「午前開催」は午前7時時点。「午後開催」は午前11時時点で警報が発令されている場合は中止。

*あくまで相談業務ですから医師の診察はありません。その辺りは相談する側も心得て、有意義な時間として下さい。

またまた消費者が判断? 機能性表示食品

去る4月1日より新制度となる「機能性表示食品」の表示を目指す企業が消費者庁に届け出をしたそうです。ペットコーヒーやコーラのトクホ(特定保健用食品)にどうして?と思われる方も多いと思うのですが、その他にもサプリなどに良くある「栄養機能食品」という表示、今回は「機能性表示食品」とのこと。どのように考えれば、これらの制度が消費者のためになると判断出来るのでしょうか。〇〇で痩せる。〇〇を食べると頭の回転が良くなるなど。表現表記にはちょっと行き過ぎの商品やTV番組も多くありますから、それら全ての商品をこの追加制度で一網打尽と行けば良いのですが、今回新設された「機能性表示食品」とは、事業者(企業)の責任で科学的根拠を基に、商品パッケージに機能性を表示するものとして消費者庁に届け出があった食品とされています。具体的には、商品パッケージに「機能性表示食品 届出番号〇〇」「本品には〇〇が含まれていますので、□□の機能があります」などの表現が出来るそうです。それでは先程の特定保健用食品や栄養機能食品とは何が違うのでしょうか?少しまとめてみました。

特定保健用食品(トクホ)	健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品。表示されている効果や安全性は国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可したものです。
栄養機能食品	1日に必要な栄養成分(ビタミンやミネラルなど)が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品。既に科学的根拠が確認された栄養成分を一定の基準量含む食品であれば、特に届出など無く国が定めた表現によって機能性を表示することが出来る。
機能性表示食品	事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁長官に届けられたものですが、トクホと違い個別に許可を受けたものではない。

上記出典は消費者庁から発表されている【消費者の皆様へ「機能性表示食品」って何?】というパンフレットを参考にしたのですが、まとめても何が目的なのか良くわかりませんね。許可制では無く届出制になって、あとは消費者の皆さん気を付けてね!としか聞こえてこないのですが、上記に分類されない食品は「一般食品」という区分けがされ、機能性の表示が出来ないとされていますが、「一般食品」の中に「栄養補助食品・健康補助食品・栄養調整食品」という表示で販売されている一般食品もあるとの事。消費者保護というより、ちょっと収集つかなくなっている様にも感じますね。

読んでみました!! この書籍!!

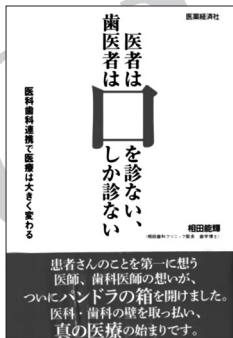


みなさんをご参考になれば幸いです。読めば参考になったり、反対に落ち込んだりする事もあるかもしれませんが、頑張って前向きに捉えて行きましょう。

【タイトル】「医者とは口を診ない、歯医者とは口しか診ない」

【著者】相田能輝 【出版社】(株)医薬経済社 【定価】本体1500円 + 税

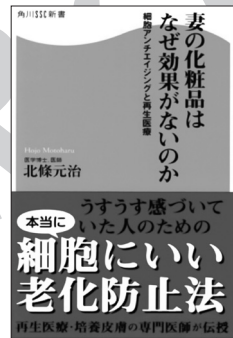
そのとおりな一冊ほど思い買ってみました。著者は歯科医院院長先生ですから、やはりこの連携で一層治療が進んだり病気の早期発見なんてことになるのでしょうか。歯の治療の詰め物が全身性の金属アレルギーを引き起こしたり、病巣感染という言葉も聞きます。また最近では歯周病と糖尿病の関係などの論文発表などもあるようで、やはり口腔内の健康が体の健康につながるのでしょうか。最近の子供に多い口呼吸では、ドライマウスになり扁桃腺や歯肉も細菌感染しやすい環境となって体内に細菌を取り込んでしまうそうです。口呼吸やいびきを治す方法に「あいうべ体操」という口を動かす体操があって効果的なようです。寝たきり老人が歯の治療により食事をとり戻した結果、歩けるまでに回復したり、子供の集中力不足も鼻呼吸で冷たい空気で冷やされるはずの脳が口呼吸では冷やされないためにオーバーヒートを起こしているという部分も何となく納得させられます。口を診れば身体が判るとは行かないかもですが、歯科医出身の総合内科医先生が現れるかも?



【タイトル】「妻の化粧品は、なぜ効果がないのか」

【著者】北條元治 【出版社】(株)KADOKAWA 【定価】本体760円 + 税

医学博士の医師が書かれているとはいえ、女性を敵に回してしまいそうです。著者は皮膚培養という分野でアンチエイジングを研究されており、その観点から見ると化粧品とは??となるのでしょうか。化粧品メーカーさんも必読かもしれません。「うすうす感じていた人たちのための」というサブタイトルは少し女性への気遣いなのでしょうが、残念ながらどの化粧品が良く、どれが使っても無駄なのかという具体的な商品などは書かれていませんが、皮膚細胞の機能や特徴を医師の目からとらえ、皮膚の老化防止や保湿の方法、紫外線対策の重要性、また皆さんに重要な免疫細胞の機能を高めて皮膚を老化させないなどが書かれています。さらに日常生活で間違っている対策や食生活の重要性、サプリメントの可能性など身近な内容も書かれています。さて化粧品とは一体何なんでしょうか?女性の方から好意的な感想は聞けないでしょうが、男性諸氏は、このタイトル如何思われます?



図書の貸し出しいたします。詳しくはお問い合わせください。

TEL 06-6204-0002 FAX 06-6204-0052