

## 「アトピーは合成洗剤が原因だった！」

最近出版された「アトピーは合成洗剤が原因だった」というタイトルの本をご紹介します。愛知県で開業している「いそベクリニック」の磯部善成先生の著書（メタモル出版）で、**洗剤が皮膚組織と反応し、皮膚免疫の働きを破壊する**と言うのです。その根拠として**石けんと合成洗剤の使用を中止すれば、頑固な痒みから解放され、アトピーの80%が治ると**言います。完全に治った人でも再び洗剤を使用したら再燃するという事から、洗剤が悪さをしている証拠だと言っています。また入浴の習慣が無いチベット、モンゴル、イヌイットにはアトピーが無いこと、逆に家庭で飼われている犬にもアトピーがあることで、**アトピーの敵は「清潔」**だとしています。

また、アトピー性皮膚炎が大きく社会問題になってきたのは1980年頃ですが、1976年頃から合成シャンプーや台所用洗剤が次々に登場してきており、時期を同じくしているのです。

さて、**ステロイド軟膏**は、赤くただれた皮膚の炎症を抑えるために良く使われていますが、症状を抑えるだけの対症療法であることには異論はありません。ただ痒みなどで夜も寝られない子どもたちが、少しでも症状を緩和できればという事で使っているのです。著者は洗剤が原因なので、すべての洗剤を中止すればステロイド軟膏はいらないと言っています。但し、いきなりステロイドを中止する事で離脱症状と言って、**皮膚が真っ赤になり、パンパンに腫れたりする事があるので注意が必要です。**

著者の入浴の指導は、①まず浴槽にぬるま湯を張り、それに十分つかり、汚れやすい部分を優しくなぞるように洗う。②頭髪もやはりぬるま湯だけで洗う。③入浴後はタオルでたたくような要領で拭き取り、ドライヤーは使用しない。④その後は保湿剤で皮膚を十分保護する事です。入浴やシャワーは、1日何回でもOKです。時間が許す限り2回、3回でも短時間の入浴を奨めています。熱いお湯は避け、38℃～40℃の温度で皮脂や汚れの混ざった垢は十分取れるようです。



衣類の洗濯も合成洗剤は禁止です。水かお湯でも80%の汚れは落ちるようです。天然素材の石けんで汚れが気になる部分だけ手洗いし、その後は洗濯機で水洗いをします。

その他食器洗い、歯磨き剤、化粧品、衣類、寝具などにも**界面活性剤が使用された合成洗剤を使わない事**、また金属類にも注意が必要と言っています。

著者は、これまでに25,000件の症例を経験し、合成洗剤がアトピーの原因という結論を得たという事です。一般的常識では皮膚を清潔に保ちなさいという指導が普通ですので、私にとっても目からウロコでした。

すぐには実行できないとしても洗剤の使用を少しでも減らすように指導して、湿疹の改善があるのか注意深く観察していきたいと思います。 (たまなは)