



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

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

- 「洗濯・洗剤」について調べてみました…………… P1～P5
 - ◆「洗濯」についてのアンケート…………… P1
 - ◆洗濯機と洗剤の歴史…………… P1
 - ◆洗濯・乾燥機の機能…………… P3
 - ◆洗剤成分と疾患との関係…………… P5
- ◆法人賛助会員様ご紹介 第75回…………… P3
- ◆ハイ!アトピーづきあい40年の友実です…………… P6
(フリーアナウンサー関根友実さん・第69回)
- ◆『これ知ってる!食物アレルギー対応食品』vol-3…………… P6
- ◆柔軟仕上げ剤の「におい」に関する情報提供(2020年) …… P7
(独立行政法人国民生活センター)
- ◆ATOPICS…………… P8
第47回日本小児皮膚科学会学術大会参加・聴講
「アトピー性皮膚炎かゆみ市民公開講座in福岡」聴講
ブックレビュー

「洗濯・洗剤」について調べてみました

まだまだ暑い日が続きますが、汗をたっぷり吸った肌着やパジャマ。そして、タオルなどは「何枚洗濯するの～。我が家は何人家族?」と思うくらいの洗濯物。今や全自動が当たり前前の洗濯ですが、洗濯について、洗濯機の機能、そして洗濯洗剤の皮膚への影響などについて調べてみました。

「洗濯」についてのアンケート

洗濯の頻度と時間帯

日本石鹼洗剤工業会による2006年のアンケート調査(首都圏に住む一人暮らしの20代未婚有職女性100名と20代～40代の主婦200名(専業100名、有職100名)の計300名)では、洗濯の頻度は、主婦は「毎日」、20代女性は「週1～2日」、洗濯する時間帯は、主婦では「午前中」という人が8割、20代女性では「7～11時台」または「21時以降」に行うという人が3割程度で比較的多いようです。

また、専業主婦の9割が午前中に洗濯をしているのに対し、有職主婦は午前中の洗濯は66%、約3割の有職主婦は夜に洗濯をしていました。

洗濯する時間帯と同様に洗濯物を干す時間帯も、主婦は「7～11時台」が多く、20代女性では「7～11時台」「21時以降」が多くなっています。一方、有職主婦では2割が「21時以降」となっていました。

「乾燥機能」については、20代女性は78%、主婦では62%が「使用する(よく使う+時々使う)」と回答しています。

また、衣類の干し方では主婦で9割が「屋外干しが多い」20代女性は反対に「室内干しが多い」の比率が43%と高くなっています。20代女性は「夜洗濯するため」次いで「天候が気になるので」「防犯のため」が多く挙げられていました。

さらに、保有する洗濯機の種類(2020年調査)は、縦型(全自動)が全体の56.4%に増加、乾燥機付の縦型は19.9%に減少し、ドラム式乾燥機付は23.5%でした。容量は、7kg以上～8kg未満の縦型と、9kg以上～12kg未満のドラム式に二極化の傾向がみられるようです。

また、主に使う洗剤のタイプでは、コンパクト型液体洗剤が45.5%に増加し最多となり、次いで従来型液体が36.1%、粉末が13%、ボール型が5.5%でした。

洗濯・衣類乾燥の意識調査

リンナイ㈱が行った「洗濯・衣類乾燥に関する意識調査/2017年」では「自身を含め家族に“花粉症アレルギー”がある」と回答した人は全体の53.6%(n=5,559/複数回答)でした。

そして、花粉症・花粉アレルギーの方(n=2,517)の外干し状況は、花粉症であっても外干しを行っている人が約8割という結果となり、約2割が部屋干しで自然乾燥という結果でした。また、乾燥機の使用も全体(n=1,923)の12.6%が洗濯乾燥機を使用、衣類乾燥機も16.8%となっていました。皆さんはどうされていますか?

洗濯機と洗剤の歴史

洗濯板から電気洗濯機へ

「お婆さんは川に洗濯に」行ったかどうかですが、洗濯機が登場す

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、ささえあいましょう。日本アトピー協会をそのコア=核としてご利用ください。

*H12～14年度厚生労働科学研究によるアトピー性皮膚炎疫学調査より推計。

◆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。

ご相談は

電話：06-6204-0002 FAX：06-6204-0052
メール：jadpa@wing.ocn.ne.jp(火・木 10:00～16:00)
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手みじかにお願いします。(ご相談は無料です。)

るまでは、「洗濯板」に擦りつけてゴシゴシ。お母さんは毎日重労働でした。

洗濯板が使われていたのは昭和の中頃まで。明治時代に外国から入ってきたもので、洗濯機が登場するまで使われました。洗濯板を使う前は、手で揉んだりして洗っていたとか。大正11年には、洗濯物と水を入れ、フタをしてハンドルを回して洗い、手で洗濯物を絞るか、別売りのローラーで絞るという手回し洗濯機が開発されました。しかし当時はかなり高級品だったので、なかなか買えませんでした。

国産第1号の電気洗濯機は、昭和5年に芝浦製作所(後の㈱東芝)が、アメリカの技術を導入して製造販売した洗濯機「ソーラーA型」。日本初の電気洗濯機は、約370円で発売されましたが、その頃の銀行員の初任給が約70円で庶民にとってはまだまだ高嶺の花でした。

昭和40年代には㈱東芝が二槽式洗濯機「銀河」を発売。同洗濯機の登場で、洗濯労働は随分軽減されましたが、それでも洗濯槽と脱水槽の衣類の移しかえなどの作業が必要でした。

昭和55年、時間半分・水半分、脱水槽ですすぎができる同時進行の「シャワーリンス銀河(二槽洗)」が登場。節約意識の高かった時代ニーズに合い、この商品は大ヒット。

昭和60年代に入ると女性の社会進出が増え、洗濯機に対するニーズは一層多様なものになってきました。この頃から洗濯機にもマイコン制御が取り入れられ、全自動化が進みました。

平成2年、㈱東芝は国内初のインバーターフェージ制御自動洗濯機を発売。翌年には全自動洗濯機の出荷台数が二槽式洗濯機を上回りました。平成9年には、「DDインバーター銀河」を発売し、「静かな洗濯機」として大ヒット。そして平成12年、「DDインバーター」を搭載したドラム式洗濯乾燥機を発売。それまでの常識を覆す洗濯機の低騒音と低振動、軽量化を可能にし、1台で乾燥までできるようになりました。

出典:「東芝電気洗濯機75年の歩み」より

「不思議な土」から「石鹼・洗剤」へ

紀元前3000年代のシュメール(現代のイラク)の記録粘土板に、既に薬用としての石鹼が登場しており、塗り薬や織布の漂白洗浄に使われていたようです。羊を焼いて神に供える習慣のあったサポーンの丘では、したたり落ちた羊の脂と灰が雨に流され、それが川に堆積した土の中に、自然に石鹼らしきものができたと言われています。この「不思議な土」は、汚れをよく落とし、洗濯物が白く仕上がるとして珍重されました。ソープ(Soap)の語源は、この「サポーンの丘」に由来していると言われています。

石鹼作りは、8世紀頃には家内工業として定着し、石鹼職人という職種も生まれました。16世紀に入り、イタリア、スペインやフランスが石鹼製造の中心地となり、地中海の物資の集積地であるマルセイユが石鹼工業の中心地となりました。日本で古くから使われている「マルセル石鹼」という名称は、マルセイユ石鹼がその由来です。

日本では、奈良時代にサイカチ豆のサヤやムクロジの実などを洗剤がわりにしました。サイカチ豆やムクロジには、起泡性と洗浄力があるサポニンという成分が含まれます。その他にも、植物の灰の灰汁(アク)、米ヌカ・米のとき汁、ツバキの実の油かす、大根や芋の煮汁なども利用されました。サイカチ豆のサヤは、第二次世界大戦中の石鹼の少なかった頃にも、石鹼の代用として洗濯や洗髪に用いられました。

日本に初めて石鹼が入ってきたのは戦国時代末期、ポルトガル船によってもたらされました。そして、国産石鹼は1873年(明治6年)、堤石鹼製造所が日本で初めて洗濯屋向けに棒状洗濯石鹼を発売。ようやく一般の人々も、洗顔や入浴、洗濯などに使用するようになりました。さらに、1937年(昭和12年)、石鹼での洗濯が難しいウール製品用に中性洗剤(第一工業製薬㈱の「モノゲン」)が初めて発売され、第二次世界大戦以降の1952年(昭和27年)、花王(当時・花王石鹼)から日本初の弱アルカリ性合成洗剤「花王粉せんたく」(後の「花王・ワンダフル」)が発売され、電気洗濯機の普及とともに固形石鹼か

ら粉石鹼、そして弱アルカリ性の洗剤へとより便利に、さらに性能アップした製品が登場し、洗濯にかかる労力を激減する助けとなりましたが、同時に水質汚染などの問題も生じました。

洗濯洗剤の歩み

洗濯用合成洗剤は、第一次世界大戦中、石鹼製造の原料である油脂の不足を補う必要性からドイツで開発されました。硬水に弱い石鹼の欠点を克服したものでしたが、その後さらに洗浄力や浸透力の改良が進みました。第二次世界大戦後、アメリカを中心に研究が進み、本格的に家庭用の工業製品として普及し始めました。

電気洗濯機とともに普及してきた合成洗剤ですが、初期の洗剤に使われていた界面活性剤ABS(アルキルベンゼンスルホン酸塩)は生分解されにくい欠点があったことも原因となり、1960~1970年代に河川の泡立ちや湖沼の汚濁が大きな環境問題となりました。業界ではこの問題に対し、生分解性に優れた直鎖型の界面活性剤LAS(直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩)への転換を図り、1972年までに家庭用洗剤の切り替えを完了しました。

1970年代、生活排水や肥料に含まれるリン・窒素・炭素などの有機汚濁物質が自然界に排出され、入江や湖などで富栄養化現象を引き起こしました。当時の粉末洗剤には洗浄助剤としてリン酸塩が含まれていました。洗濯洗剤からの排出量は少ないと推測されましたが、1975年から自主的に配合規制を始め低リン化を図り、その後、1985年までに無機物のゼオライトに変更して、無リン化を達成しました。

1980年代には粉末のコンパクト洗剤が登場。粒子を圧縮する技術や酵素配合など洗浄効率を高める工夫により、洗剤の容積は約1/4まで小さくなりました。また、軽量スプーンを付けて使い過ぎを防ぎ、環境への負担軽減にも取り組みました。

主な成分と添加物

家庭用品品質表示法では、石鹼以外の界面活性剤を洗浄の主成分30%以上使用している洗剤を「合成洗剤」と言います。

洗濯洗剤は、「主剤」に界面活性剤と「添加剤」として「ビルダー(洗浄助剤)」、そして、酵素や漂白剤、蛍光増白剤など、商品により様々な成分が配合されます。界面活性剤では、汚れの離脱作用や再付着防止作用などが優れている陰イオン界面活性剤が最も多く使用されますが、非イオン界面活性剤も使用されます。

■ **界面活性剤** 環境中の微生物により容易に分解するものが使われ、日本工業規格(JIS)では、洗濯用及び台所用合成洗剤の微生物による生分解度はいずれも90%以上に決められています。また、食品衛生法では「生分解度は85%以上でなければならない」となっているようです。

■ **ビルダー(洗浄力増強剤)** 界面活性剤の効果を高め、洗浄力を高める働きがあります。水軟化剤、キレート剤、pH調整剤、アルカリ剤、分散剤などが使用されています。

「**水軟化剤**」は、水中に存在するカルシウムイオンやマグネシウムイオンのような金属イオン(水の硬度成分)が繊維などに付着して汚れを取れにくくするため、金属イオンを封鎖するなどによって除去する(水を軟化)します。

「**キレート剤**」は、金属イオン封鎖剤とも呼ばれ、脂汚れや湯垢の中の脂肪酸金属塩(カルシウム塩やマグネシウム塩)を水に溶けやすくするために用いられます。

「**pH調整剤・アルカリ剤**」は、洗濯液を適度な液性(pH8.0~11.0)に保って汚れを取り除きやすいようにするための成分で、アルカリ性を保つ物質が用いられます。

「**分散剤**」は、再付着防止剤(再汚染防止剤)とも呼ばれ、洗浄水中に分散した固体微粒子汚れや乳化した油性汚れの再付着を防止する成分です。

「**泡調整剤**」は、洗濯機の全自動化、節水型洗濯機やドラム式洗

濯機の増加に伴い、洗浄時の抑泡やすすぎ時の消泡など、泡を調整するために用いられます。

「酵素」は、衣類との接触面積が大きく、除去が困難な比較的大きな汚れや繊維の奥に入り込んだ汚れを小さな単位に分解して水溶性化したり、界面活性剤による除去を容易にしたりするためにプロテアーゼ(たんぱく質分解酵素)、リパーゼ(脂質分解酵素)、アミラーゼ(デンプン分解酵素)、セルラーゼ(繊維素分解酵素)などが用いられます。

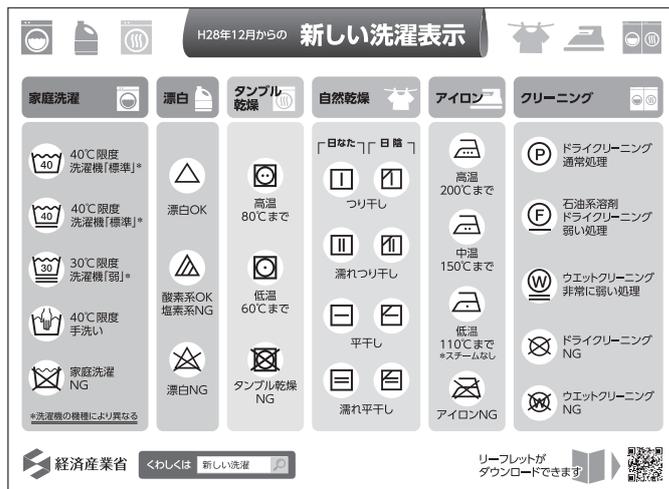
一般的に白物衣料は、繊維に合わせて「蛍光増白剤」により増白処理が行われています。しかし、蛍光増白剤は、衣類の使用中には洗濯時に繊維から脱落します。この脱落した蛍光増白剤を洗濯時に補う目的で洗剤に配合されます。

そして、「石鹼」も界面活性剤のひとつです。界面活性剤として「石鹼(長鎖脂肪酸のナトリウム塩及びカリウム塩)」を用い、他の界面活性剤を含みません。石鹼は、弱い酸と強アルカリを化学的に反応させて作られます。固形石鹼は、長鎖脂肪酸と水酸化ナトリウムを反応させて作った長鎖脂肪酸のナトリウム塩で、粉末にすると粉石鹼になります。一方、水酸化カリウムと反応させると長鎖脂肪酸のカリウム塩ができます。カリウム塩は、ナトリウム塩より水に溶けやすく、液体や乳液状にして手洗い用液体石鹼などとして使われています。

身体洗浄用商品の場合は、成分に「石ケン素地」あるいは「カリ石ケン素地」と表記され、家庭用品の場合は品名に「純石けん分」と表記されています。また、一般的には石鹼成分のみで作られている石鹼を「純石鹼」と呼んでいます。また、「石けん」の表記については「石鹼」「セッケン」「石けん」などと表記が統一されていないようです。

出典：「日本石鹼洗剤工業会HP」・Nite製品評価技術基盤機構「身の回りの製品に含まれる化学物質シリーズ」より

で洗濯表示が統一され海外で購入した衣類等の繊維製品の取り扱いなどを円滑に行えるようになると考えられています。



「洗濯用洗剤」正しく使っていますか？

■ 洗濯洗剤の「用途」表示

洗濯用洗剤の「用途」表示は、大きく2つに分かれます。一般的な洗濯用洗剤は「綿・麻・合成繊維用」で、主に普段着を洗濯機の標準コースなどでしっかりと洗いたい時に使います。「用途」表示に「毛・絹」が含まれている洗濯用洗剤は、いわゆる「おしゃれ着用」の洗剤です。動物繊維を用いた衣類や風合いの変化が起りやすいデリケートな衣類を、洗濯機の手洗いコースなどでやさしく洗いたい時に使います。

■ 使用量は「多め？少なめ？」

洗濯用洗剤の使用量はどのように決めていますか？容器に表示された使用量の目安を確認し、きちんと計量することが大切です。洗剤によって主剤の界面活性剤の種類や配合に違いがあり、使用量の目安も製品ごとに異なります。洗浄力は洗剤の濃度に関係し、一定の濃度以上で発揮されます。それ以下の濃度になれば洗浄力は急激に低下。洗浄力や再汚染防止作用がうまく働かず、その結果、徐々に衣服に汚れが残留してニオイや黄ばみ・黒ずみの原因となります。なかでも、ポリエステルは油になじみやすい性質があるので、油性汚れをひきつけて黒ずみを起こしやすい素材です。一方、適正な洗剤濃度範囲を超えて使

洗濯・乾燥機の機能

「洗濯表示」が変わっています

2016年(平成28年)12月1日から、衣類等の繊維製品の洗濯表示が新しいJIS L 0001に規定する記号に変更されています。新しい洗濯表示では、ドラム式洗濯乾燥機等による「タンブル乾燥」、色柄物の衣料品等の漂白に適している「酸素系漂白剤」など新しい洗濯記号の追加や適用温度がこれまでよりも細かく設定されるなど、洗濯記号の種類が22種類から41種類に増えました。これにより、繊維製品の取り扱いに関する、よりきめ細かい情報が提供されるようになり、国内外

法人賛助会員様ご紹介 第75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。

須崎ふとん店

- ◆ 所在地 〒839-0215 福岡県みやま市高田町濃施296
- ◆ 電話番号 0944-22-5446
- ◆ 業 種 ダニ・ハウスダスト対策用布団の販売
- ◆ 関連商品 アレルバスター加工の布団カバー
- ◆ 【ホームページ】 <http://www.suzaki-futon.com>



◆ 一 言 「アレルバスター」は、抗アレルギー加工剤で花粉・ダニのフンや死骸などのアレルゲンの働きを抑制。安心・快適・クリーンな室内環境をつくれます。

弊社では、この機能を生かした布団カバーを販売しております。お布団は多量のハウスダストの原因になっております。このカバーで少しでも、あなたのお役に立てれば幸いです。

株式会社UYEKI

- ◆ 所在地 〒532-0011 大阪市淀川区西中島6丁目1番1号
- ◆ 電話番号 06-6838-3355
- ◆ 業 種 日用品・家庭用品製造販売
- ◆ 関連商品 ダニクリンシリーズ
- ◆ 【ホームページ】 <https://www.uyeki.co.jp>



◆ 一 言 丁寧にお掃除しても、こまめにお洗濯してもダニの繁殖力には追い付かず、ダニ対策は大変です。

そこでダニを寄せ付けない「忌避」効果でダニ対策できるダニクリンをお勧め!一度使用すれば、忌避効果が約一ヵ月持続します。スプレータイプと洗濯時の仕上げ剤、シートタイプの3タイプをご用意しております。

用しても洗浄力はあまり上がりません。また、すすぎ残しの原因にもなります。

■「洗剤を減らして洗濯？」調査

日本石鹸洗剤工業会による、2014年の「洗剤使用量に関する意識調査/n=1,012人」では、日常の洗濯で使う洗剤量は「少なめ」が56%、「適量」が38%、「多め」が6%という結果でした。洗剤を少なく使う理由は、「洗浄力が十分にあるから」「すすぎで洗剤が残ると不安だから」「家計の節約」の3つを挙げる人が多いという特徴が認められました。特に水量の少ないドラム式洗濯機を使う人は洗剤が残ると不安を抱きやすい傾向があることがわかりました。

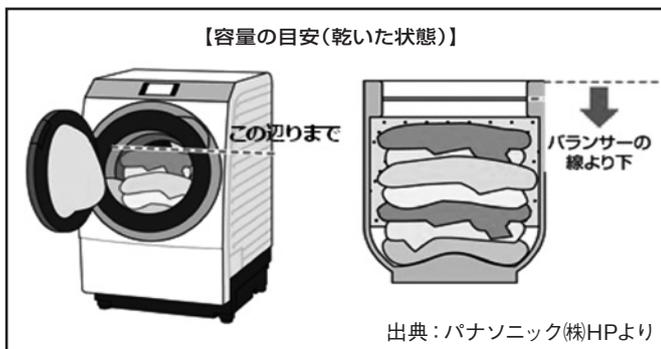
一度に洗う洗濯物の量は？

どれくらい洗濯物がたまったら洗濯機を回しますか？できるだけ1度で済ませたいので、ある程度たまったらという人もおられるかもしれません。洗濯物の量が最適なのは、洗濯槽容量の6~7割とのこと。いくら性能の優れた洗濯機でも、目一杯詰め込むと、衣類が動かなくなると機械力が働かず、その能力を発揮しきれないそうです。

縦型洗濯機の場合、容量の7割程度と限界まで詰め込んだ場合を比較すると、洗濯槽の上部にある衣類は洗浄力が1/3~1/4程度に、中央部分は半分程度まで低下してしまうそうです。洗濯槽の上部と下部で、汚れ落ちが違うのには驚きます。

反対に、毎日洗う場合では、少なくとも1.5kg×家族人数の洗濯・脱水容量の洗濯機が良いようです。さらに、シーツなどを洗ったりすることも考えると、少し大きめ容量のものがおすすめです。

1日1人分の洗濯物の目安約1.5kgは、ワイシャツ×1枚=約200g+長袖肌着×1枚=約130g+トランクス×1枚=約80g+綿パンツ×1本=約400g+タオル×2枚=約70g+靴下×1足=約50g+パジャマ上下×1着=約500gとされています。各衣類の重さの目安は、一般社団法人日本電機工業会・自主基準によるものですが、洗濯物の種類・大きさ・厚さなどによって洗える量は異なります。



水の量は？

国土交通省水資源部調べでは、一人が1日に使用する平均水使用量は283リットルだそうです。そして、家庭で水使用量が多い順番は、お風呂=40%、トイレ=22%、炊事=18%、洗濯=15%、洗面・その他=6%で、洗濯に使用される水量は平均42リットルとなるようです。

水になじまない疎水性の油脂やタンパク質などの汚れは、洗剤や機械力(洗濯機)を使って落とします。水になじみやすい親水性の食べこぼしや埃なども、繊維の隙間に入り込んでしまうと、機械力なしでは落とせなくなります。このため、水+洗剤+機械力は洗濯に必須の3要素と言えます。

水には、洗剤や汚れを分散・溶解する役割があります。洗剤は、水性の汚れを水になじませ分散・溶解しやすくし、さらに落とした汚れが衣服に再付着するのを防ぎます。機械力は、繊維に付着した汚れを効率的に引き剥がします。この3要素を正しく組み合わせると洗浄効果が高まり、衣服を上手に洗い上げることができるとされています。全自動洗濯機は洗濯槽にセンサーが付いていて、洗濯物の重さと体

積を計り自動で水の量を計算し、スタートボタンを押すと水が溜まります。とても便利ですが、実は日本の洗濯機はほとんど節水モードになっています。節水はとても大切なことですが、「洗い」の段階で水が少ないと、汚れがしっかり浮き上がってくれません。さらに肝心の「すすぎ」の時に水が不足していると、せっかく離れた汚れがまた繊維に戻ってしまい、部屋干しのイヤな臭いや黄ばみ、黒ずみなどが起こる原因になります。

また、ドラム式の洗濯機の「すすぎ」は、縦型よりもさらに水が少ないため、すすぎ設定を「注水」に、できれば温水にするのがおすすめ。普通は洗濯槽にたまった水ですすぐのですが、注水は、新しい水をどんどん注ぎ入れながらすすぐため、すすぎ残し(洗い残し)を防ぐことができます。

また、洗濯機の時短コースは、普通の設定よりさらに水量を少なくしていることが普通ようです。使っている洗剤に「すすぎ1回」と書いてあっても、すすぎは2回にするのが理想とされるようです。

夏と冬で水量が逆転？

縦型もドラム式も自動で洗濯物の重さを計り、プログラムされた水量や洗剤量が自動注入されると、長袖の肌着やセーター、厚めの衣料が多い冬の方が重くなって、水量も洗剤量も、その重量に合わせて多目?反対に、夏物は半袖や薄手の衣料が多いため冬物衣料より軽い洗濯物となって、水量も洗剤量も少なく注入されることになります。当然、冬物衣料より夏物衣料の肌着やTシャツ、靴下など、汗たっぶりの洗濯物が水も洗剤も少ない量で洗濯することになってしまいます。縦型の洗濯機なら、できればまず洗濯槽に水を張ります。その水に直接、洗剤を入れます。そして2~3分間、洗濯機を回すと泡が立つので、そこで初めて衣類を入れます。すると洗剤がムラなく溶けて泡立ち、洗浄力がアップするようです。ドラム式の場合は、水と洗剤を先に混ぜることが難しいので、事前に水と洗剤を1対1の割合で混ぜたものを洗剤ケースに入れる方法もあるようです。さらに「洗い」と「脱水」の時間設定を見直すことも大切なようです。

気になる敷布団の洗濯

(株)グランセルは、(株)ランドリージョーからの委託研究により、「敷き布団の洗濯による衛生状況」を検証しています。

大型ランドリー機を用いた布団丸洗い「布団洗い・乾燥60分コース」によって、一般細菌、真菌、ダニアレルゲンの変化を検証。また、参考として布団の厚みも測定されました。結果、天日干し後の一般細菌生存率は77%、真菌は逆に127%と増加を確認。一方、洗濯後の一般細菌生存率は15%、真菌は5%と大きく減少しました。ダニアレルゲンは、天日干し、布団たたきや掃除機と比較した結果、天日干しだけでは除去されませんでした。掃除機のみの場合33.6%、布団たたき後に掃除機では41.1%、丸洗いの場合は98.3%となり、洗濯により検出基準以下に除去され陰性化しました。

また、布団の厚みは洗濯により約150%に増大しました。洗濯による布団丸洗いでは、摂氏60度以上、60~90分間の高温により、ほとんどの種類のダニは死滅します。さらに、洗剤を用いなくても水溶性汚れを80%除去できることが報告されており、洗剤を用いても脂溶性汚れも含めて効率的に除去することが可能とされています。特に敷布団には、皮膚の表面の角質が脱落した落屑(らくせつ)も多くあります。落屑には角質細胞や皮脂腺から分泌される中性脂肪、スクワレンなどの脂質が含まれており、これらの物質は、ダニや細菌、カビが増える原因にもなります。

また、8時間の睡眠中には約500ml=ペットボトル1本分もの発汗もあり、布団は衣類と同じく衛生が非常に重要であることがわかります。さらに、疾患の症状改善や予防に関する報告では、ダニアレルギーを持つ喘息児に対して、1回の布団丸洗いでダニアレルゲン検査(Der 1)の結果が減少し、8割が喘息の長期管理薬をステップダウンするこ

とができた」と報告されています。

また、布団丸洗いにより、アトピー性皮膚炎の患者さん23名中19名で症状が改善したことも報告されています。

洗剤成分と疾患との関係

界面活性剤の排出量

日本石鹸洗剤工業会によると、洗剤成分が環境に与える影響を調査するため、環境モニタリングが1998年から約24年間にわたり継続されています。

代表的な界面活性剤LAS、AE(ポリオキシエチレンアルキルエーテル)、AO(アルキルジメチルアミノオキッド)、TEAQ(トリエタノールアミン4級塩)について、家庭排水の流入による影響を調査するため、関東及び関西の4河川・計7地点で年4回濃度測定が行われています。最新の2021年度の結果では、主要な界面活性剤の河川水中濃度は、水生生物への影響がないとされる予測無影響濃度を下回っており、界面活性剤による生態系リスクは小さいことが確認されていました。一方、化管法により環境省が毎年発表しているPRTR(化学物質排出移動量届出制度/2021年度)によると、排出量上位10物質の中に、AE(4番目に多い)・LAS(8番目に多い)がみられました。

また、家庭からの排出量内訳でも、AEが全体の33%を占め、LASが全体の12%となっていました。水生生物への影響がないとされる予測無影響濃度を下回っているとのことですが、大量に排出されていることは少し気がかりです。

洗剤の人への影響は?

それでは、人に対して洗剤はアレルギーの原因にはならないのでしょうか?同工業会による2001年の報告によると、LASを用いた皮膚に対する健康リスク評価で、ヒトにおいて0.05%及び0.2%水溶液での繰り返しパッチテストという、実使用条件よりもはるかに厳しい適用方法で皮膚への影響が検討されましたが、軽度から中程度の皮膚反応に留まることが確認されています。さらに、アトピー性皮膚炎の患者さん20名に対して実施されたLAS水溶液の48時間クローズドパッチテストでは、最高適用濃度1%でもわずか1名に軽度の紅斑が認められたのみでした。実際には、LAS配合製品は水で希釈して使用するため、LASの皮膚曝露濃度は上記試験条件より低くなります。また、接触皮膚感作性についても、動物試験で皮膚感作性は認められず、86名の被験者による感作性試験でも、いずれの被験者もLASにアレルギー反応を生じなかったことを確認したとされています。

次に、洗濯物に残った洗剤が皮膚に影響を与えることはないのでしょうか?残留洗剤について、乾燥後の洗剤の濃度が0.02-5-10%になるように調整した布を男女被験者の皮膚に貼付し一定期間後に観察するパッチテストを行った結果、いずれの濃度にも皮膚への刺激などの影響は認められませんでした(1971年)。

また、アトピー性皮膚炎患者さんを対象とした0.1%濃度のLASでのパッチテストでも、刺激性は低いことが報告されていました(1999年)。

アトピーへの影響と衣類中の残留洗剤

前述の典拠が1971年や1999年と既に25年以上も前のデータですから、現在市販されている洗濯洗剤の場合はどのような結果になるのでしょうか?

出典を調べたところ、「アトピー性皮膚炎患者における衣類残留洗剤の刺激性の検討」という論文では、まずアトピー性皮膚炎患者さん10例を対象に、主な界面活性剤成分であるLASの衣類残留濃度を測定しました。そして、別のアトピー患者さん20例を対象にLASをパッチテストした結果、LAS 1000ppmにわずかな紅斑を認めたのは1例で、洗濯施行後の衣類に残留している濃度でのLASのアトピー患者さんの皮膚への刺激性は低いと推測されました。一方、最初の残留

濃度測定試験で1300ppmであった患者さんがすすぎ方法を変更したところ、その濃度が53ppmに低下したことから、洗濯施行時のすすぎ方法は、洗剤の残留濃度を低くする点において重要だと考えられました。また、アトピー患者さんの洗濯時における衣類中のLAS残留量を少なくするためには、水道水を注ぎながら十分すすぐことが大切であると考えたと記載されていました。

また、綿下着の残留洗剤の影響を調べた別調査(2003年)では、冬の洗濯時イオン系界面活性剤の洗剤が下着に残留。アトピー患者の乾燥肌に悪化の影響を与えた。との報告もありました。

家庭内での界面活性剤の存在

その反面、少し気になる発表が国立成育医療研究センター(2023年5月)よりありました。洗濯用洗剤などに含まれる界面活性剤が気道上皮細胞に直接作用し、上皮細胞から放出される炎症物質(IL-33)を誘導することにより喘息様気道炎症(喘息のような症状を伴った気道の炎症)を引き起こすメカニズムを解明したとのこと。さらに、これら界面活性剤は、実際の生活環境にある埃の中にも一定量存在していることも明らかにされました。

私たちの生活環境中に洗濯用洗剤などに含まれる界面活性剤が存在するかを明らかにするため、家庭内のリビングの床、ベッド(または布団)、ソファ(またはクッション)、洗面所や脱衣所から掃除機を用いて粉塵を収集したところ、粉塵全てから一定量の界面活性剤が検出されました。

さらに、それらの界面活性剤は洗面所や脱衣所よりも、リビングの床やベッド(または布団)、ソファ(またはクッション)などで多い傾向がありました。また、家庭内の粉塵から検出された界面活性剤の量は家庭ごとに有意に異なることも明らかになりました。家庭の中でも、人が滞在する時間が長い場所の埃で比較的多く界面活性剤が検出されることから、衣類に残留する界面活性剤が埃の中に落ちている可能性が示唆されるとまとめられていました。

アルカリ電解水を用いた洗浄システム

東京家政大学の「アルカリ電解水を用いた新規つけおき洗浄システムに関する研究(2019年)」では、洗濯洗剤を全く使わない方法につながるのでしょうか?

アルカリ電解水を用いた新しい洗浄システム開発を目的とした研究で、洗浄温度が及ぼす特殊電解還元水(ERW)の洗浄性は、つけおき洗浄及び本洗い洗浄において洗浄温度が高くなるにつれて5倍希釈ERWの洗浄率が向上することが判明。また、5倍希釈ERWの洗浄率は、市販液体洗剤(標準使用量)に比較して高い洗浄性能を有していること。特に40℃において、5倍希釈ERWのつけおき洗浄のみ(洗浄時間15分)の洗浄率は、市販液体洗剤を用いた本洗い洗浄(洗浄時間10分)と同等レベルで、被服の損傷を抑制するうえでも有効な手段であることを示唆しているとまとめられていました。

今日は「なぜ痒い?」

「昨日、別に変ったことしてないし、刺激物も食べてないし、お風呂上がりには保湿剤に外用薬も塗ったのに、今日はなんか痒い?」ってことありますよね。もしかしたら、今朝着た肌着の「すすぎ残し」が要因ってこともあるかもしれません。界面活性剤の皮膚刺激試験では、陰性の結果となっていたのですが、すすぎ方法を変更すると残留濃度が劇的に低下していました。

反面、室内に界面活性剤が含有された粉塵が浮遊していて喘息様の炎症を引き起こすようです。また、洗濯洗剤ではありませんが、食器洗い洗剤による手湿疹は皆さんご経験とおり。肌着やパジャマ、タオルなどの汚れや汗などはすすぎで落としたい所ですが、やはり洗濯洗剤の「すすぎ残し」は、百害あって一利なしなのかもしれません。



フリーアナウンサー 関根 友実

アトピー性皮膚炎で敏感肌の私にとって、肌に触れるものは人生の優先順位においては重要課題に位置するものではありません。その思考法はすでに習慣になってしまっているので、衣服を購入する時には繊維の表示を見たり、洗濯がしやすいものなのかを確認して、できるだけ肌ダメージが少ないものを買います。化粧品も同じです。特に基礎化粧品のように毎日肌につけるものに関しては、たくさんのサンプルをもらって、パッチテストをして、慎重に

選びます。それでも顔以外の皮膚は平気でも顔の皮膚でかぶれることもあったりするので、難しいと感じたりします。そうやって試行錯誤して、自分の肌でも刺激がなく、潤いだけを保持できるものを見つけることができました。時々、長く使い続けているので、この化粧品でアレルギー反応が出た場合どうしようかと不安になることもありますが、なんとか無事に使い続けることができています。

しかしながら、お恥ずかしいことに洗剤には無頓着になってしまいがちです。一応、敏感肌の方でも大丈夫と謳われているものを購入してはいます。ただ、文系の私にとっては化学の話になると自動的に頭に霞がかかるような仕組みになっているようで、成分表示や洗浄機序という大切な表示が頭に入りません。そのため、かぶれないから大丈夫と勝手に納得して使い続けているというイージーモードな対応になっています。洗濯機の機能を使って「すすぎ」を多めにしているので、水でしっかりとすすいでいるから問題ないでしょうと、深く考えずに洗濯機任せにしているところがあります。洗濯後も衣服に付着する残存成分に対して、目に見えないだけに警戒心が弱まっている可能性もあります。重ねて、毎日のことですので、コストパフォーマンスが重要になるため、きっと良いものなのだろうと思いつつも、敏感肌用のハイブランドの高価格帯の製品には手が出しづらい側面もあります。

子育ての時には、娘の肌のダメージができるだけ少ないものを真剣に選んでいました。誰かのためになら頑張れるというのは、人間の本能かもしれません。また、コストパフォーマンスのことで言えば、シャンプー、リンスも毎日使うものなので、スーパーで気軽に買えるようなお財布に優しいものを使い続けていました。ところがある日突然、そのシャンプーが合わなくなって肩から背中にかけて赤い発疹がドバツと出てしまったことがあり、その日から必要な経費だとして敏感肌用のシャンプー、リンスに切り替えました。痛い目に遭わないと変えられないということもまた、人間の本能かもしれません。いや、私の場合は、きっと面倒くさがり屋の先送り癖のせいかなと反省しています。しっかりと学んで、自分の身体に優しいものを取り入れていきたいと考えています。

プロフィール 元朝日放送アナウンサー。女性初の全国高校野球選手権大会の実況を行う。現在は臨床心理士として心療内科に勤務。フリーアナウンサーとしてもテレビ・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。

ケンミン食品株式会社

めんもソースもまるごとぜんぶ GF(グルテンフリー)焼そば



皆さんこんにちは。

LFA食物アレルギーと共に生きる会 代表の大森 真友子です。最近、大人の食物アレルギーの方が入会してこられることが増え、ある日突然小麦アレルギーになったというお話を聞くこともあります。海外でも、グルテンを含む食べ物を食べると調子が悪くなるセリアック病の方が増え、グルテンフリー市場は広がりを見せています。今回、私がお勧めしたい商品は、米粉のビーフンやフォーでお馴染みのケンミン食品株式会社の、『めんもソースもまるごとぜんぶGF(グルテンフリー)焼きそば』です。こちら何と冷凍食品なんです。原材料としては卵不使用、乳不使用、小麦不使用、電子レンジでチンしたらすぐに食べられるなんて、なんて素敵なことでしょう。言わなければ米粉の焼きそばとは誰も気づかないかも。とっても美味しかったです。私はオンラインショップで購入しましたが、ケンミンの自動販売機がある場所でも購入できるそうです。9月からは、全国のスーパーや生協でも販売するそうです。

下記のリンクに商品のアレルギー一覧表もありますから確認してください。

<https://www.kenmin.co.jp/allergy>



冷凍食品の送料は少しお高いので、初めての購入には勇気がいると思うのですが、とても美味しかったので、試してみる価値あります。忙しいお昼に、残業終わりに、役立つ商品だと思います。是非周りの人にも教えてあげてくださいね。

患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

<http://www.lfa2014.com/>



和晒
wazarashi
ダブルガーゼ

最高にやさしい寝心地を。
エコテックス 100 認証 / 日本アトピー協会推薦品

伝統的和晒製法で、綿本来のやさしさに。
◀ 詳しくはこちらをご覧ください。

コウ・クレッセント(株)

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 **あとぴいなう**

通信紙「あとぴいなう」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・電話番号やメールアドレス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 11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.nihonatomy.join-us.jp/>

柔軟仕上げ剤の「におい」に関する情報提供(2020年)独立行政法人国民生活センター



小紙でも2018年5-6月号で「香害問題について考える」と題して取り上げたことがあります。既に5年が経過。その後、現状は変わったのでしょうか。同様のチラシは、各自治体でも独自で作成されており、全国各地の自治体でも注意喚起が行われていますが、消費者庁・文部科学省・厚生労働省・経済産業省・環境省の5省庁が明記されたチラシ(改訂版)はこの1種類ようです。上記チラシは、NPO法人日本消費者連盟様が事務局を務める「香害をなくす連絡会」が5省庁との面談、話し合いによって、より現状に即した文言などに変わったそうです。話し合いでは、各省庁から「解決すべき問題」という認識との回答があったそうです。ただ、衆議院による国会質問答弁でも2020年、2021年と取り上げられていますが、「いわゆる香害と化学物質の因果関係が疑われるような結果はあきらかになっておらず、それに係る調査や研究については実施していない」とあまり前向きな答弁は見られません。

国民生活センターによる報道発表資料

表題に記したとおり、「柔軟仕上げ剤のにおいに関する情報提供」が国民生活センターから2020年4月9日付で発表されていました。国民生活センターでは、2013年にPIO-NET(パイオネット=全国消費生活情報ネットワーク)に寄せられる「柔軟仕上げ剤のにおいに関する相談件数が増加傾向にある」として、情報提供を行いました。その後も「隣人の洗濯物のにおいで頭が痛い」「店のお客さんの衣類からの強い香り、呼吸が苦しくなり鼻水が出るようになった」「いつもと違う柔軟仕上げ剤を使用したところ、頭痛・吐き気・涙目になり気分が悪かった」など、年間130~250件程度の相談が寄せられているようで、2020年に再度、情報提供されたようです。

相談件数と販売量の推移

2014年以降、2020年1月31日までに寄せられた相談件数は928件で、そのうち594件(64%)で危害があったと報告されています。一方、日本石鹼洗剤工業会の「洗剤の年間製品販売数統計」によると、「柔軟仕上げ剤の販売量」は、2013年が28.2万トン、2018年では37.0万トンで、約9万トン増えています。また、同工業会の「洗濯実態調査2015年」では柔軟仕上げ剤を「洗濯時、毎回使う=76.7%」で前回調査(2010年)の61.5%より増加しています。さらに、前回調査より若干減少したものの、柔軟仕上げ剤を表示された目安の2倍以上の量を使用する人が約2割もいたとのこと。柔軟仕上げ剤のにおいを感じる成分を

測定するため、総揮発性有機化合物(TVOC)を測定した結果、無香料や微香タイプでは、室内空気TVOCは上昇しなかったのですが、香りの強いタイプでは、約40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 上昇しました。2倍以上で使用した場合も、やはり2倍以上のTVOCの上昇がみられたとのこと。ただ、厚労省が定めるシックハウス対策「室内濃度指針一覧表」では、TVOCの暫定目標値は400 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ だそうです。約40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ で危害報告が増加しているとなると、暫定目標値は、大丈夫なのでしょう。

衣料用柔軟仕上げ剤の品質表示自主基準

2001年8月に同工業会より自主基準が設けられました。また、2020年3月には、柔軟仕上げ剤を含めた洗剤等の家庭用品に対して、香料成分を開示する際の指針も定めていますが、配合量を規制するものではなく、「香りの感じ方には個人差があるので、周囲への配慮と適正使用量を守る旨を表示すること」とした「香りに関する注意喚起」が出されました。

最近では、「匂わさない」消臭機能がある製品も増えているようですが、制汗剤に整髪料、シャンプーやトリートメントでもにおいが残ります。そして、トワレやコロン、その上に衣類まで芳香するとすると、自分のおいに酔ってしまいそうです。

その他にも、百貨店の化粧品売り場も用事が無い親父には、ちょっと辛においの充満。トイレトーパーに、においはいるのでしょうか? 親父臭は嫌われるかもですが、「汗くさいかも?」って一番自然で健康なことだと思うのですが。。。

NPO法人 日本消費者連盟 <https://nishoren.net>

同法人は、「すこやかないのちを未来につなぐ」ことを目標に、1969年の創立以来50年以上にわたり様々な活動を続けておられます。また、環境団体など7団体(2022年からは6団体)による「香害をなくす連絡会」を結成して事務局を担い、活動されています。さらに以下、様々なリーフレットやDVDの発行と発売。オンラインの学習会なども行っておられます。

<https://nishoren.net/booklet>

<https://nishoren.net/new-information/11091>

化学物質過敏症の方、シックスクールやシックハウス、シックオフィスもあるかと思えます。「化学物質過敏症」は、神経に影響する化学物質に大量或いは低濃度でも長期に触れることで、自律神経失調やアレルギー症状に似た反応を生じるようになるかと考えられていますが、詳しい発症のメカニズムは未だ分かっていません。いったん発症すると、たとえ微量であっても化学物質に触れることで、様々な体調不良反応を起こします。重症化すると日常生活も難しくなります。また、専門医が全国でも数名程度しかおられず、化学物質過敏症であると診断されるまでに時間を要することもあります。さらに、診断が付いても、化学物質に該当する薬類の処方も難しい場合もあり、対処法も限られています。「花粉症」はある日突然、誰でもなる可能性は理解しやすいと思いますが、化学物質過敏症も新たなアレルギー疾患かもしれません。「今は大丈夫」でも明日はわからない。危険と隣り合わせの生活をしているのかもしれない。



共に掲示用ポスター付き

冊子お問い合わせ(お申込み)は、こちらへ。

NPO法人日本消費者連盟

<https://nishoren.net/booklet>



第47回日本小児皮膚科学会学術大会参加・聴講



同学会の会頭をお務めになった関西医科大学小児科学講座教授の金子一成先生より、ご招待を頂戴し7/15・16日の2日間、会場の大阪国際会議場(グランキューブ大阪)にてしっかり勉強して参りました。学会名どおり小児皮膚について、ご高名な先生方の様々な講演を拝聴させて頂きました。最初に、「食物アレルギーにおける経皮感作」について拝聴。お昼も会場入り口でお弁当を頂いて、講演会場内でもぐもぐのランチセミナーでは、「アトピー性皮膚炎のスキンケア」のお勉強。また、「学校保健における皮膚科の役割」という講演や「アトピー性皮膚炎における効果的な外用療法のために」と題したイブニングセ

ミナーまで。朝9:20から夕方18:00まで、1日で頭の中は、ぼーっと熱っぽくなりました。

そして、2日目のモーニングセミナーでは、「小児アトピー性皮膚炎治療を考える」と題したご講演を拝聴。続いて「小児アトピー性皮膚炎の成人期へのtransition(移行)」のご講演、最後に「アトピー性皮膚炎の最新の治療」と題したご講演を拝聴しました。

2日目も、朝8:00から夕方17:00まで、アトピー性皮膚炎のご演題を選ばせてもらい拝聴して参りました。

また、ご講演の合間には、存じ上げている先生方にも、ご挨拶させて頂くことも出来ました。

同学会のテーマであった「小児における腸皮膚相関」に関するご講演が上記したご講演と同時進行だったこともあり拝聴出来なかったことは残念でしたが、頂戴しました抄録も後日しっかり拝読させて頂きました。

医療従事者でない、わたくしには難解なご講演内容もたくさんあり、1日目同様2日目も、頭の中が新しい情報で一杯。整理整頓しないと空きスペースが無い状態になりました。

いつも様々な関連学会の敷設展示会にてブース出展をさせて頂いておりますが、聴講者としての参加は初めての経験でした。

大変貴重な経験で、2日間充実した学びとなりました。

アトピー性皮膚炎治療も日進月歩の時代となってきました。これからも情報アップデートのためにも、学会参加出来ればと感じ次第です。最後となり、また紙面からではございますが、ご招待を賜りました金子一成先生、誠に有難うございました。拝。

NPO法人日本アトピー協会 代表理事 倉谷 康孝

「アトピー性皮膚炎かゆみ市民公開講座 IN 福岡」聴講



弊会ツイッターにて、お知らせしましたが、皆さん参加・聴講されたでしょうか?福岡会場でしたので、わたくしはWEBにて聴講させて頂きました。

まず初めに、福岡病院 副看護師長で小児アレルギーエデュケーター(pediatric allergy educator : PAE)でもある池田 奈緒看護師さんから「塗り薬の使い方のポイント」というご講演がありました。塗り方のポイントの前に、「たっぷり塗ってくださいね」と言われても、「たっぷりってこれくらいかなあ?」では、足りていないかもしれません。FTUもあくまで目安ですから、ドクターや看護師さんからの指導をしっかり患者さんと共有することが大切

とのこと。また、朝・夕2回の外用と言われても、朝の外用はベタベタが嫌なので塗らない。と自己判断せず、ローションやフォームなどの剤型に変えられないか相談することも大切。

なかなか言いにくいかもしれませんが、塗らないという選択の前出来る工夫も大切です。その他入浴時、石鹸の泡立て方なども画像をお示しながら、患者さんと触れ合うことが多い看護師さんならではの、とても分かりやすい身近なご講演内容でした。

続いて、アトピー性皮膚炎治療にご造詣が深い九州大学医学部皮膚科分野 教授 中原 剛士先生のご講演がありました。

中原先生には、何度かお目にかかったことがありましたが、ご講演は初めて拝聴しました。中原先生からは「かゆみから考えるアトピー性皮膚炎の病態と治療」と題したご講演がありました。

以前、某ドクターから「アトピーは痒みが無くなれば治ったも同じ」とお聞きしたことがあります。患者さんからは「気が狂いそうな痒み」などもお聞きします。痒みは、有害物質などから身体を守るための必要な感覚だそうですが、アトピーの患者さんの場合、痒みが遷延化して、皮膚や神経、背骨にまで及んでいることもあるとのこと。また、様々な痒みの信号を受けている脳内では、違う部分も活性化されているそうです。さらに、搔くと気持ちよい感覚は、脳内の報酬系が強く反応することが分かっており、関係する脳部位も特定されているようです。

そして、2018年以降、注射薬や内服薬、新しい外用薬などが次々に登場し、今まで治療に難渋した重症のアトピー患者さんにも治療の選択肢が随分増えました。アトピーと長くお付き合いされている患者さんから「まあ〜こんなもん」と少し諦めのお声も時々聞きますが、新しいお薬に大きな期待が持てたご講演でした。

読んでみました!! この書籍!!



みなさんの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】「かゆみをなくすための正しい知識」
【著者】順天堂大学名誉教授 高森建二先生、同副センター長 富永光俊先生の共著。帯にもありますが、乾燥肌や虫刺され、勿論アトピー性皮膚炎など様々な痒みについての解説、そして、衣食住で実践出来るかゆみ対策までとても分かりやすく書かれています。

その他にも、花粉症による痒みや、妊娠中に起こる痒み、栄養不足が引き起こす痒みもあるそうです。そして、痒みの大半の原因は、やはり乾燥肌だそうです。また、衣食住で実践出来る痒み対策として、ストレス由来の痒みは運動が緩和してくれるそうです。勿論、好きなことに集中も緩和出来るそうです。その他、痛み刺激による痒み抑制や冷却刺激の方法。衣類素材に、水や食品まで記載されています。

Q&Aでは、頭皮の痒みや化粧品による痒みまで。まさに痒みについて網羅された一冊です。皆さんには、搔かずに読んで頂ければよいのですが。



【タイトル】「失敗図鑑すげえ人ほどダメだった」
【著者】大野正人 【発行】株式会社 藤文書社 【定価】1200円(税別)

小紙とは関係なく興味本位で読みました。10歳から読める新しい心の教科書だそうです。発明王エジソンは「失敗王」とも言われ「千回上手くいかない方法を発明した」と豪語していたそう。失敗でよくよする人は失敗に慣れていないだけだそうです。ファッション界を変えたココ・シャネル。喪服でしか使わない黒色を「最もクールな色。永遠の流行色」に変えましたが、シンプルで飾らない女性用スーツを発表すると専門家は「イケてない。古くさい」と酷評。漫画の神様手塚治虫は、メ切までに原稿が上がらず編集者達から「手塚おそむ」と言われたり、有名漫画家の作品の悪口を自分の漫画に描いてしまいたい大騒動。他にも、野口英世や夏目漱石、ピカソ、ベートーヴェン、など23偉人の「あちゃ〜」が満載。「夜、また掻いてしまった〜」で落ち込んだ時、勇気づけてくれる一冊かもしれません。



図書へ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