

●シリーズ「アトピー性皮膚炎が今、熱い」—第5回—

石鹼の役割と皮膚バリア機能

亀田総合病院皮膚科

池 田 大 志

前回、石鹼（本稿では便宜上、ボディシャンプーなどの合成界面活性剤も含めて石鹼と称する）が皮膚バリア機能を低下させるものであるために、皮膚の清潔を保つ手段は「ぬるま湯洗浄」を基本とすることを推奨する内容をお伝えしました。そこで今回は、石鹼がどのような状況で使用されるべきなのか、ということについて考えてみたいと思います。

そもそも石鹼というものは、一説によると紀元前 3000 年頃に発見されたと言われております。木を燃やして羊を焼いた際に、羊から出た油が木の灰に落ち、その灰と土とが混ざりあい、粘土のような固形物が生成されました。その固形物に、水だけでは落ちない汚れをよく落とす性質があることが発見されたのです。石鹼は、油脂をアルカリで加水分解する「鹼化」という化学反応によって作られるのですが、偶然にも木の灰が油脂を鹼化させるためのアルカリ剤として作用したのです。

石鹼が実用的なものとして製造されるようになったのは 8 世紀以降になってからであり、世間一般に普及され始めたのは 19 世紀後半からでした。現在では安価で容易に手に入るものではありませんが、普及され始めた頃は非常に高価で貴重なものであったようです。

石鹼が普及したことで、人類は一つの大き

な恩恵を受けることになりました。それは「感染症が激減した」ということです。つまり、衛生状態が良くなったことで皮膚の細菌感染症で命を落とすことが少なくなり、ウイルス感染症などの伝染病についても、石鹼を用いた手洗いのおかげでうまく対策できるようになったのです。石鹼が普及することで、人類の生活はより快適なものとなり、医学の進歩とともに平均寿命が大幅に伸びることになりました。

なぜ、石鹼を用いることで感染症が激減したのか。この点について、私は次のように考察しています。伝染性膿痂疹（俗にいうとびひ）や怪我をした後に化膿した傷など、感染を起こした皮膚においては、傷害された皮膚の表面に無数の細菌が繁殖します。細菌は「バイオフィーム」と呼ばれるぬめりのある物質を体表に膜のように覆い広げ、自身が棲みやすい環境を作ります。感染症の治療は、繁殖した細菌の数を物理的に減らすことが最重要課題であり、水で洗い流すだけよりも、石鹼を用いた方が効率よくバイオフィームを落とすことができるために、石鹼が感染を制御することに役立っていると考えられます。

さて、話を元に戻します。時代は進んで近代に入り、先進国を中心として、電気・ガス・水道が安定して供給されるようになりました。その結果、人々は好きな時に好きな

け入浴でき、常に清潔を保てるようになりました。一方で、石鹼の大量生産が可能になり、質のいい石鹼が安価で手に入るようになったおかげで石鹼は身近なものとなり、使用する頻度が増えることになりました。

石鹼の本来の役割は「感染症対策」にあるはずにも関わらず、石鹼が容易に手に入るものになったために、石鹼を使用することが「習慣化」されることになったのです。その結果、人々は無自覚に皮膚バリア機能を低下させ、乾燥肌のみならず、アトピー性皮膚炎などの皮膚トラブルを抱えるようになったのではないかと私は思うのです。石鹼は「細菌感染症」あるいは「感染症予防のための手指洗浄」といった感染症対策にのみ使用し、それ以外ではぬるま湯洗浄とすれば、石鹼本来の役割を果たすことができ、かつバリア機能を良い状態に保つことができるのではないかと考えるのです。

感染症対策以外にも、石鹼の使用が有効で

ある状況がもう一つあります。それは「皮脂の分泌が過剰な状態」であります。具体的には、尋常性ざ瘡（俗にいうニキビ）や脂漏性皮膚炎といった、皮脂の分泌が過剰なために発症しうる皮膚疾患では、過剰な皮脂を減少させる目的で石鹼を使用することが望まれます。

現代の日本人においては、毎日の入浴が習慣となっている場合が多く、石鹼が「乱用」されているといっても過言ではありません。習慣であるがために、無自覚にバリア機能を低下させ、その状態が続いた結果としてアトピー性皮膚炎を発症させている可能性が考えられます。本来の石鹼の役割を認識し、不必要に石鹼を使用せず、バリア機能を低下させないように努めることで、アトピー性皮膚炎の症状を緩和させるだけでなく、アトピー性皮膚炎の発症を予防することに役立つのではないかと、私は考えております。