

●シリーズ「アトピー性皮膚炎が今、熱い」—第10回—

地球上からアトピー性皮膚炎を撲滅するために

亀田総合病院皮膚科

池田大志

本シリーズの最終回となる今回は、これまでの集大成として、「地球上からアトピー性皮膚炎を撲滅する」という大きなテーマで締めくくってみたいと思います。

アトピー性皮膚炎という疾患が、皮膚バリア機能の低下を契機に発症することが明らかになりつつある現在、最大の予防法は「皮膚バリア機能の低下を防ぐこと」に尽きると言っても過言ではありません。そのための具体策としては、入浴時に石鹸を使用せずにぬるま湯での洗浄を基本とすること、タオルでの擦り洗いをしないこと、湯船になるべくつからずシャワーで洗浄すること、入浴回数は週2～3回までに留めることなどをお伝えしてきました。新生児においては、生後しばらくは沐浴をしない「ドライテクニック」についても紹介しました。これらの手段はすべて「皮膚バリア機能を温存する」ことを目的として提唱したものであります。

視点を変えてみれば、アトピー性皮膚炎を予防するために必要なことは「これまでの入浴習慣を大きく変えること」であるともいえます。新生児から湯船につからせる習慣（つまり沐浴）をやめ、石鹸は必要時以外には使用せず、ガーゼやタオルで肌を擦らず、週2～3回の頻度で、全身をぬるま湯でさっと洗浄するのみにする。このような方法が一般的となれば、すべての人が健やかな肌で過ごすことができると思います。

私の提唱する入浴方法は、これまでの常識と大きく異なるため、受け入れることに抵抗を感じる方も多くいらっしゃいます。しかし、たった2週間だけでもこの方法を実践していただければ、トラブルのあった皮膚の状態は徐々に改善していき、これまで

の入浴方法がどれほど肌にダメージを与えていたかということにきっと気づかされると思います。

当然のことですが、地球上に存在するすべての生物において、石鹸やタオルを用いて自らを洗浄する生物は、ヒト以外では存在しません。また、獣医学の世界ではよく知られたことですが、近年増加している「犬のアトピー性皮膚炎」は飼い犬のみが発症するそうです。これは、飼い犬では全身を洗浄される機会が多いことに起因しているものと考えられます。したがって、ヒトであっても犬であっても「皮膚バリア機能を低下させる行為」がアトピー性皮膚炎を発症させる引き金であると推察できます。

世間では「肌にやさしい弱酸性」「低刺激」「無添加」などの記載のある石鹸が普及していますが、どんな石鹸を選ぼうとも、石鹸の主成分が界面活性剤であるかぎり、皮膚バリア機能にとっては害でしかありません。テレビコマーシャルでは、泡立てたボディソープで全身を洗浄している場面を見かけますが、このような行為が皮膚の健康を維持する手段として適切ではないということを、すべての人に知っていただきたいと思います。

アトピー性皮膚炎という疾患は、肉体的にも精神的にも苦痛をともなう、非常につらい疾患です。一人でも多くの方がアトピー性皮膚炎に罹患しないために、ひいては「地球上からアトピー性皮膚炎をなくす」ために、私はこれからも正しいスキンケアのあり方を、できるだけ多くの人に伝えていきたいと考えております。