

マクロビオティック *Macrobioétique*

食による健康と治病

No.844 2008

1

月号

Medical Cooking Recipe

カノン小林の食養レシピ

年末年始の疲れをとる!

vol.5 肝臓をクレンジングする
基本の食養レシピ

特集
カリ石鹼



野口結加のスイーツレシピ お菓子なしあわせ vol.4 新春の寿ぎ

平田シェフの料理レシピ……大豆

新連載 岡部賢二の未病 病気にならないマクロビオティック生活

特集 カリ石鹼

「真の無添加」カリ石鹼にできる」と

薬剤師 吉田まさえ

薬剤師としてのスキンケアの考え方

アトピー性皮膚炎、進行性指掌角質症（主婦湿疹など）いわゆるトラブル肌のスキンケアで大切なことは、皮膚に対する刺激をできるだけ減らして皮膚のバリア機能を補完することです。特にアトピー性皮膚炎の人は皮膚が乾燥し、バリア機能の低下により少しの刺激でも炎症が起こりやすいですから、石鹼で洗い清潔に保つことが大切です。特に「局方カリ石鹼（※別項）」は皮膚に対する刺激性が非常に温和なため、バリア機能が低下した皮膚の洗浄剤として適しています。

カリ石鹼という選択

「局方カリ石鹼」は低刺激性といふことで、病院では体内洗浄ができる唯一の石鹼として使用される程の安全性と低刺激性を兼ね備えた非常に優れた石鹼として医療関係者の間では知られた存在です。特に産婦人科では妊娠さんに負担をかけない温和なカリ石鹼が重宝されています。

皮膚のバリア機能

皮膚への刺激を少なくすることの次に大切なのは、皮膚のバリア機能を補完することです。たとえば合成界面活性剤が入った洗浄剤は、水分蒸散を防ぐための皮脂膜を洗い流してしまい、さらに、合成界面活性剤は細胞間隙に入り込み、細胞間脂質やNMF（天然保湿因子）が減少し、角質層の表面

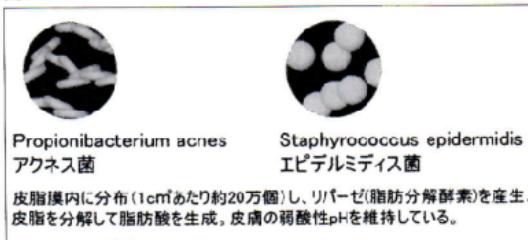
同じ弱酸性だから良いのだという理由だけで作られたものです。弱酸性洗浄剤はパッチテストで皮膚刺激が強いことが大阪大学、その他の大学の研究で明らかにされています。このインナードライのことは必ず知つておいてほしいことです。合成系の洗顔料で洗顔後に急いで化粧水を塗るのはこのためですが、化粧水が乾けば元のカサカサ肌になるので、更に乳液の油分で乾燥を防ごうとするわけです。石鹼愛好家には洗顔後はそのままという方が多いそうですね。きっと内部乾燥を防いでいるからでしょう。

善玉菌の重要性

最新の皮膚科学では皮膚常在菌（善玉菌）が皮膚の保湿に重要な役割を担っていることがわかっています。健康な皮膚には、皮膚常在菌（日和見菌）が分布しており、これらの善玉菌はイオン化して出

成の洗浄剤で洗つた場合その弱酸性肌はどうなるでしょう。弱酸性洗浄剤（弱酸性の合成界面活性剤）は肌に優しいというコピーは肌と

図1



他の合成界面活性剤で洗えば、善玉菌が洗い流され、復活するのに10時間以上を要します。さらに、殺菌剤(バラベン)や薬用の殺菌成分などが入っていれば、善玉菌は死滅してしまい、元の健康な肌に戻るには相当な時間を要します。この間の皮膚は有害細菌やウイルスに無防備な状態になってしまいます。善玉菌は肌の弱酸性を維持する非常に重要な役割があり、さ

らに保湿に深く関わっているのであります。(図1)

皮膚のpHが弱酸性を示す所以です。弱酸性の洗浄剤で洗うことは全く無意味です。弱酸性の洗剤やその他の合成界面活性剤で洗えば、善玉菌が洗い流され、復活するのに10時間以上を要します。さらに、殺菌剤(バラベン)や薬用の殺菌成分などが入っていれば、善玉菌は死滅してしまい、元の健康な肌に戻るには相当な時間を要します。この間の皮膚は有害細菌やウイルスに無防備な状態になってしまいます。善玉菌は肌の弱酸性を維持する非常に重要な役割があり、さ

洗うだけで皮膚本来のバリア機能を再生

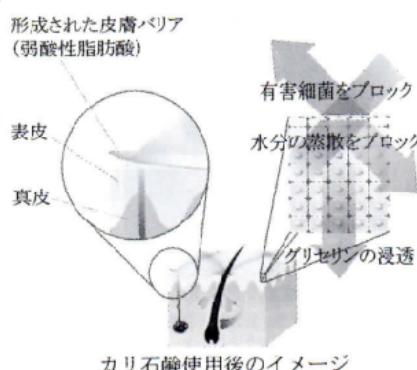
カリ石鹼で洗浄すると加水分解された脂肪酸は遊離脂肪酸を生じます。すなわち、洗うだけで皮膚が弱酸性pHを維持している。

本来のバリアと同じ生体成分である脂肪酸膜を再生し、アトピー性皮膚炎のように皮膚のバリア機能が低下した場合でも、自己治癒力を妨げることなく遊離脂肪酸が単分子膜のバリアとなつて、有害細菌などのアレルゲンから皮膚を保護すると同時に水分の蒸散をブロックしてくれます。保湿に関しては水分蒸散を防ぐだけでなく、原料油脂由来のグリセリンやオリーブスクワレンがNMF(天然保湿因子)を増強することで保湿効果が期待できます。皮膚の乾燥を防ぐことは「しみ」「しわ」の発生を抑制することにもなります。(図2)

局方カリ石鹼の弱点

局方カリ石鹼は無添加ですが、原料まではチェックされません。残念ながら局方カリ石鹼は非常に優れた石鹼でありながら、工業用

図2



原料油脂は食用のノンカヤリーオーバー(原料から持ち越しの添加物がない)で製造される「真的カリ石鹼は局方を超えるクオリティが求められています。」

原料油脂は食用のノンカヤリーオーバー(原料から持ち越しの添加物がない)で製造される「真的カリ石鹼は局方を超えるクオリティが求められています。」

のまま製品にまで持ち越されている(カヤリーオーバー)の可能性があるのです。これはアレルギーによるアトピーの方には深刻な問題です。皮膚のバリア機能が低下している場合は、僅かな添加物に反応することも少なくありません。今、カリ石鹼は局方を超えるクオリティが求められています。

●PROFILE
よしだ・まさえ
(32歳 薬剤師)
病院、食品会社勤務を経て管理薬剤師となる。幼い頃から無添加や無農薬といった分野に興味を抱きオーガニックな生活を実践し、歌うことやライフワークとするシンガーでもある。



(別項1) 局方カリ石鹼

「局方」とは「日本薬局方」の略称です。局方カリ石鹼は、日本薬局方で厳格に定められ現在も薬局で販売されています。原料は大豆油を用いますが、オリーブ油からも作られ、用途として「湿疹を含む皮膚疾患に補助的に用いる」と解説にあります(局方第十改正)。又、効果効能は「局所に適用し刺激を緩和させる。潰瘍・創面を保護し乾燥を防止する」とあります。

カリ石鹼は非常に優れた石鹼でありながら、最近の皮膚科医の中でもカリ石鹼を知らない医師もいるほど忘れ去られた石鹼になりつつあります。

カリ石鹼は、皮膚本来のチカラを最大限に引き出し、自己治癒力を妨げることなく皮膚のバリア機能が補完できる稀有な洗浄剤です。

「無添加カリ石鹼」ならのその心配はありません。