

## 進化医学から見直すスキンケア「いなばのしろうさぎ」が教えるものとは？

くさかり小児科 草刈章

### 進化医学とは？

ヒトの形と機能は38億年の生命進化の所産と言える。進化医学とは、このような観点からヒトの病気の原因や機序、症状、そして予防や治療のあり方を研究しようという医学であり、1991年に医師のランドルフ・ネーシーと進化生物学者のジョージ・ウィルアムズによって提唱された。

### 常識の「子どものスキンケアは石けんで体をよく洗うことが必要」は正しいか？

皮膚の表皮細胞は約 30 日で成熟し角質層を形成、垢となって剥離する。皮膚の表面は常に新しい細胞に置き換わっているのであり、汚れが定着、蓄積するということはない。石けんで洗う必要はないと思われる。

#### 「石けん洗浄を止めるように」の指導の効果

筆者は石けんを使用について保護者にアンケート調査を行った。123 人の母親から協力が得られた。石けん使用を止めた母親 57 人に、その後の皮膚の変化を聞いたところ、乾燥の程度が軽くなったなど肯定的な評価をしたのは 89%、洗浄を止めて困ったことはいくつかの問いには 95%が特にないと回答した。石けん洗浄が必要なことを示す。

#### 石けん洗浄の影響、その 1. 湿疹、アトピー性皮膚炎を誘発・増悪する

皮膚バリア機能は多重に防御、維持されている。石けん洗浄は皮膚常在菌や皮脂膜、細胞間脂質（セラミド）、抗菌ペプチドなどを洗い落とし、角層のターンオーバーを早めるなど、バリア機能を低下させ湿疹やアトピー性皮膚炎を増悪させる。

#### 石けん洗浄の影響、その 2. 各種アレルギー疾患を誘発・増悪する

イギリスの Lack G らの疫学的研究から、食物アレルギーは皮膚における食品成分の感作で起こることが分かった。角層が破壊されるとランゲルハンス細胞が活性化され、そこから侵入した食品成分や、細菌、ウイルス、花粉などの様々な抗原で感作され、喘息やアレルギー性鼻炎、食物アレルギーなどの各種アレルギー疾患が惹起されることになる。

#### 石けん洗浄の影響、その 3. 化学物質過敏症を招く。

石けんやボディソープ、シャンプーなどには様々な化学物質が添加されている。「茶のしずく石けん」のようにこのような物質で過敏症が起こると予想される。厚生労働省の平成 23 年シーズンのインフルエンザ予防接種の副反応報告で 51 例のアナフィラキシーショックが報告され、防腐剤として添加されているフェノキシエタノール(PE)が原因と分かった。PE は緑茶などにも含まれている天然物質だが、防腐効果があり、シャンプーやボディソープ、液体状の化粧品、ワクチンの防腐剤として広く用いられている。人の身の回りにふんだんにある物質であり、原因不明の皮膚炎、アレルギー性鼻炎、喘息の原因になっている可能性がある。

#### 入浴前保湿の有効性

ヒトの皮膚は 700 万年の歴史のなかでライフスタイルに適合するよう進化してきた。それは現代人の生活習慣とミスマッチを起こし、湿疹やアトピー性皮膚炎の増加の一因となっている。入浴や石けん洗浄は明らかにバリア機能を損傷する。入浴前にオイルやワセリンで保湿するとバリア機能の損傷を低減し、皮膚炎を改善する効果が期待できる。