薬屋さんのつぶやき

㊳ 七嶋 和孝

入浴剤選び 成分に目を通して

以前このコラムで「経皮毒」について書きましたが、今回はそれを少し掘り下げたいと思います。今からの季節、芯まで体を温めるために入浴剤を多くの方が使われると思います。

入浴剤の成分表示は見たことがありますか？ 多くの入浴剤には温熱効果を高める生薬由来の成分をはじめ、着色料や香料、化学物質が含まれています。入浴剤は毎日お風呂で私たちの身体に直接触れるものですよね。こうした成分表示で目にした化学物質は、私たちの健康に影響はないのでしょうか。

皮膚からの吸収は、腕からの吸収を1とした場合、頭皮からの吸収は3～5倍あり、女性のデリケートゾーンからは約40倍ともいわれています。ということを考えると、お風呂の時間は経皮吸収しやすいといえます。

入浴中は、経皮吸収率の高い、脇やデリケートゾーンが長時間化学薬品に接触するし、皮膚温度が上昇すると吸収量は上がってしまうため、普段よりも経皮吸収しやすい状態になっています。ほとんどの入浴剤には、温泉や生薬由来の成分を応用したものから、界面活性剤や香料、着色料といった添加物まで含まれています。

特にプロピレングリコール(PG)をよく見かけますが、細胞のすき間に入り込むほど分子量が小さく、経皮吸収を促進させるといわれています。また、液体入浴剤は腐敗しやすいので、パラベンという防腐剤が使われることもありますが、パラベンはアレルギーを誘発するともいわれています。

また、鮮やかな湯色も入浴剤を使うことの楽しみのひとつです。湯色の変化は合成色素によるものです。お風呂では、体中の皮膚が無防備になり、さまざまな化学物質にさらされやすい状態になっています。

今後、経皮毒だけではなく食品添加物についても書いていこうと思っていますが、添加物や化学物質を完全にさけて生活することは本当に難しいと思います。

入浴剤の彩りや豊かな香り、簡便さは化学物質があるおかげだと思います。化学物質を避けることがストレスになると、かえって身体に良くありません。ただ、何も知らずに入浴剤を使うのと、経皮吸収のことをしっかり知って使うのとでは大きく違うと思います。

入浴剤を選ぶときには成分に目を通しておくことは重要ですし、疲れたときや身体が弱っているときには自然素材100%の入浴剤を使用して身体をいたわってあげることも大事だと思います。

化学物質がもたらす便利さと健やかなくらしとのバランスを上手に取っていけたらなと思います。因みに私は個人的に天然塩にバーブが入っているバスソルトを使っていますよ。

次回は第2火曜日に掲載します