



## こんなに怖い塩素のダメージ

よく一番風呂は肌に刺激があるのでよくないといわれます。実際に入ってみると塩素のにおいばかりではなく、ひりひりして何だかお湯の刺激が強いような感じがします。

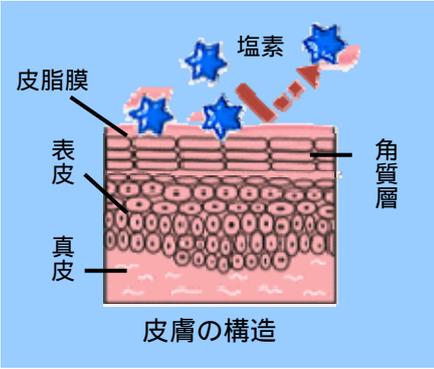
このときあなたの肌には、どんなことがおこっているのでしょうか。

実は水道水に含まれる塩素自体が肌や髪をいためていたのです。

水道水の殺菌のために使用されている塩素は次亜塩素酸といい、活性が極めて強い塩素です。

これはタンパク質やビタミンなどと強く反応し、相手を破壊します。この働きによって細菌などの単細胞生物は死んでしまうのです。

殺菌には非常に有効な塩素ですが、同時にタンパク質を瞬時に酸化させます。



皮膚の構造

皮膚の表面は、丈夫なタンパク質でできた角質層があり、それを皮脂膜がおおっています。この角質層と皮脂膜が水分の蒸発を防ぎ、外部の刺激を阻止する「バリア」の役割をしています。

お風呂やシャワー

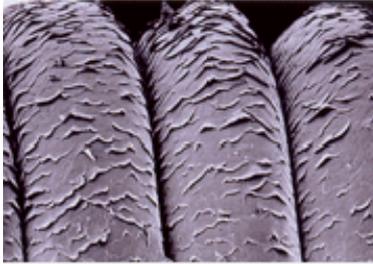
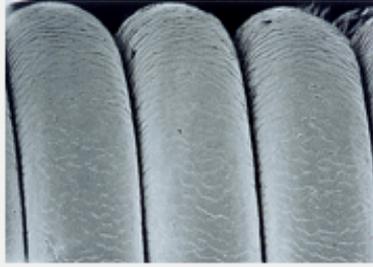
水に含まれる残留塩素は、皮脂膜のバリア機能を破壊します。

その結果、角質層は水分不足を引き起こし、刺激を受けやすい乾燥肌（ドライスキン）へと導きます。乾燥した状態の角質層はバイ菌やホコリなどの刺激物が内部まで浸透しやすく、さまざまな肌トラブルを引き起こしてしまいます。

塩素は皮膚だけではなく、同じようにタンパク質でできている髪にも悪影響をあたえます。

毛髪は皮膚の角質層が変化してできたもので、皮膚の一部です。しかし、皮膚との違いは一度いたむと二度ともと通りには回復しない点です。

皮膚のときと同じで髪表面のタンパク質・キューティクルを塩素が酸化し、破壊していきます。



(写真上)キューティクルが整った健康な髪。(写真下)塩素などによってキューティクルがいたんだ髪。

毛髪は平均すると約10万本あるといえます。一本の髪の寿命は、男性で2〜5年、女性で4〜6年です。抜け毛の本数は1日あたり50〜100本。毛髪の一生は、

髪が伸びている時期（成長期）2〜6年  
成長の止まった髪がある時期（中間期）2〜3週間  
髪が生えかわる時期（休止期）2〜3ヶ月  
の3つに分けられます。



## どんどん濃くなる浴室の塩素

塩素ガスは熱い湯に溶けにくい性質をもっているため空气中に放出されます。シャワーや入浴中に塩素の臭いを強く感じるのには、塩素がガスとなって浴室に充満するからです。

シャワーの塩素は、空气中に拡散されて、閉めきった浴室内にたまります。お湯は流れ出ていきますが塩素はガスとして残るので、シャワーを使うほど浴室内の塩素濃度は上昇します。

そしてその塩素は、皮膚と反応して塩素化合物をつくり、体内に吸収されていきます。

そう考えるとシャワーの塩素は、浴槽の塩素よりもはるかに危険なことがわかります。

最後に京大出身で「アトピー解決篇」の著者である吉岡英介（よしおかえいすけ）先生がアトピーと塩素について書いているのでご紹介いたします。  
「アトピーは体質によるものではなく100%の環境疾患です。」

水道水の塩素を中和して、入浴時に塩素に触れることを避け、石鹸やシャンプーなどの洗剤で皮膚を洗う際に注意し、ミネラルやビタミンを十分に摂取し、万一皮膚に炎症が起きた場合もステロイドを避けて自然治癒を待ちましょう。

妊娠中は赤ちゃんに正しい栄養が届くように食事

に気をつけましょう。  
誕生後は沐浴の水道水の塩素は中和しましょう。

合成洗剤はやめて石鹸にしましょう。  
それでも湿疹はできませんが、そのとき安易に薬に頼るのはやめましょう。

これで赤ちゃんのアトピーは予防できます。」