

日本人は除菌し過ぎ!?

除菌、殺菌、抗菌……。日本人は家の中から体中に至るまで、菌を除去しまくっている。ばい菌を徹底的に排除して安心している、逆に痛い目に遭う。

「行き過ぎたキレイ好き」の菌が存在します。人は、逆にさまざまな病気の体にも、口、鼻、を引き起こします」

こうするのは東京医科大 胃腸、皮膚など全身に菌科大名譽教授で、人間が常在菌と呼ばれる菌。総合科学大教授の藤田紘之氏だ。それぞれ役割があり、病

「我々の生活環境には無



「キレイ好き」は病気を呼ぶ

原菌の侵入を防いだり、免疫バランスを保った菌は、食物の消化、病原菌の排除、ビタミンBやCの合成、幸せホルモンの生成と運搬、免疫力のアップなど、さまざまな働きをしている。たとえば、腸に100種類以上の菌が存在する腸内細菌力が高まります。それた、花粉症、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎といった新たな病気を生んでしまったのです。腸内細菌を取り込んだり痛めつけないために、除菌や抗菌だらけの環境では、こうした必要な菌まで殺してしま

除菌タイプの手洗いやシャンプーにも気をつけたい。人間の皮膚に存在するブドウ球菌、アクネ菌といった常在菌は、皮膚の表面にある脂肪を食べ分解し、皮膚に弱酸性の膜を作る。この膜がアレルギーの原因となるアレルゲンや病原菌の侵入を阻止したり、水分を保つ働きをする。

「常在菌を石鹸などで洗い流すと、皮膚の角質が剥がれてもろくなり、アレルギー物質が侵入して1回で90%の常在菌が洗い流されてしまう」といいます。若者なら12時間で元に戻るが、中高年は20時間かかるといいます。40代以上は風呂のたびに石鹸やシャンプーで洗いたいと思いがちですが、洗い過ぎは逆効果。常在菌が作る水洗いでの十分な酸性の膜さえあれば、守る必要はない。

「常在菌を石鹸などで洗い流すと、皮膚の角質が剥がれてもろくなり、アレルギー物質が侵入して1回で90%の常在菌が洗い流されてしまう」といいます。若者なら12時間で元に戻るが、中高年は20時間かかるといいます。40代以上は風呂のたびに石鹸やシャンプーで洗いたいと思いがちですが、洗い過ぎは逆効果。常在菌が作る水洗いでの十分な酸性の膜さえあれば、守る必要はない。

「菌の中には人間にとって有害な菌もありますが、いまの日本の衛生環境を考えると、過剰に心配する必要はありません」

温水洗浄便座も要注意

過度の菌磨きも避けたい方がいい。口の中にいる菌で、悪さするのはほとんどいない。頻りに菌磨きやマウスウォッシュをしていると、虫歯菌を駆逐している菌を洗い流してしまったり、粘膜を傷つけてしまうのだ。

「菌の中には人間にとって有害な菌もありますが、いまの日本の衛生環境を考えると、過剰に心配する必要はありません」

「行き過ぎた除菌で体を守ってくれている菌をわざわざ追い出し、病気に

しく痛む肛門周囲皮膚炎や、膿がたまる肛門周囲膿瘍になる可能性もある。悪化すると、敗血症を誘発して命に関わるケースもあります」