



肌から入る見えない成分
経皮吸収と日用品の落とし穴

ご存じですか？
急増中！化学物質過敏症

モリンガのチカラ 体感レポ
使い続けたからこそわかる、モリンガオイルの魅力

無添加＝安全でしょ？

実は「無添加」という言葉には、法律上の明確な定義がありません。薬機法や景品表示法でも「無添加＝安全」とは定められていないのです。つまり、企業ごとに「〇〇は入っていません」と自由に表示できるため、例えば「パラベン無添加」と書かれていても、別の防腐剤が使われていることもあります。

“無添加”という言葉だけでは、安全かどうかは分からないのです。



お肌にとって本当に優しいのは添加されていないことではなく「害がないこと」。

皮膚は排泄器官である

という考え方に基づき、お肌に負担をかけず、長期的に使える製品を“選びぬく力”が大切です。

無添加・自然派・肌に優しい

このような言葉を見て、安心して商品を選んでいませんか？

肌から入る「見えない成分」 経皮吸収と日用品の落とし穴とは？

経皮吸収 とは

皮膚に触れた成分が角質層や毛穴を通じて血流に入り、**肝臓の解毒を経ずに体内に取り込まれる現象**です。経皮吸収は部位によって大きく異なり、特に吸収率の高い部位に日常的に化学成分が触れると、蓄積、腎機能への負担など健康リスクが高まる可能性があります。

前腕内側を1とした場合※

体の部位によって吸収率はこんなに違う！

部位	吸収率 相対値※	製品例	特徴とリスク
陰部(陰囊)	42倍	デリケートゾーン用 洗浄剤	粘膜に近く角質層が薄いため化学成分がダイレクトに血流へ 香料・防腐剤がホルモン作用に大きく影響を与える可能性も
顔(頬)	13倍	ファンデーション スキンケア	皮膚が薄く毛細血管が豊富 ファンデやスキンケアに含まれる香料・防腐剤の成分が蓄積しやすい
頭皮	3~5倍	シャンプー・リンス 染毛剤	毛穴が多くシャンプーや染毛剤に含まれる 界面活性剤の成分が吸収されやすい
脇	3.6倍	制汗剤	制汗剤や香料が多用される部位 アルミニウム塩の蓄積が懸念される
背中	1.7倍	ボディークリーム	比較的吸収率は低いですが、広範囲に塗布されることが多い
手のひら	1.8倍	ハンドクリーム	角質層が厚く吸収率は低いですが、 頻繁に製品に触れるため接触回数が多い
足底・足首	0.14倍	制汗剤・香料	吸収率は非常に低いですが、靴下や靴の中で密閉されると 吸収率が高まる可能性も

参考：Feldmann RJ et al., J Invest Dermatol 1967 (医薬品の経皮投与設計や、化粧品、日用品に安全性評価にも活用されている指標です)

舌下粘膜 の はなし



舌下腺は口腔底に位置し、唾液の分泌だけでなく薬剤や化学成分の吸収経路としても非常に強力です。口腔内は角質層がない粘膜組織のため、**皮膚よりも吸収が高く、成分が直接血液中に入ることがあります**。医薬品では、ニトログリセリンなどの舌下錠がこの特性を利用しており、**数分以内に血液中へ成分が到達**します。命を守るための薬剤とは別に、日常で使うことのあるマウスウォッシュなどは吸収率の高い部位に直接触れるのでとくに化学成分への注意が必要です。



日本SOD研究会PLUS+ 1月号
監修：

五藤 良将 院長

(専門領域：外科・内科・皮膚科)

医療法人社団五良会
竹内内科小児科医院 院長

医療法人社団五良会 理事長
千葉県立東葛飾高校卒、防衛
医科大学医学部卒。
その後、自衛隊中央病院、防衛
医科大学病院、千葉中央メディ
カルセンターなどの勤務を経て、
2019年9月に継承開業、
現在に至る。

どんな症状が出るの？



そのほか、呼吸困難、聴覚・視覚過敏のような症状に悩まされるといいます。

急増中!!

かがくぶっしつ かびんしょう

化学物質過敏症

経皮吸収や粘膜吸収によって体内に蓄積された微量な化学物質が、酸化ストレスや神経系の過敏化が関与すると考えられている“化学物質過敏症”をご存じでしょうか？
経皮吸収のように皮膚や粘膜は見えない入口であり、日用品の使い方が発症リスクに関わるといわれています。

症状はアレルギーと似てるけど、なにが違うの？

アレルギーや喘息は、スギ花粉やダニ、食物、薬剤など特定の抗原に対して免疫系がIgE抗体を介して過剰反応を起こし、炎症（気道炎症・皮膚炎症など）を生じます。

また、症状が似ている、シックハウス症候群など、建材由来の化学物質に限定されるのに対して化学物質過敏症では、特定の抗原や抗体反応は検出されず、微量な化学物質（香料、防腐剤、溶剤など）への曝露が、脳の嗅覚中枢や自律神経、感覚神経を過敏化させることが特徴です。

脳機能画像（fMRI）研究では、化学物質に曝露した際、扁桃体・前頭葉・視床下部の活性化がみられることが報告されており、これは「匂い」などの刺激が脳のストレス経路に直接作用する可能性を示唆しています。

つまり、アレルギーが「免疫系の過剰反応」であるのに対し、化学物質過敏症は「神経系の過敏化・環境ストレス反応」と言えます。



受診の目安と日常での工夫

受診先は、内科（特に環境医学・総合診療）、心療内科、アレルギー科等が推奨されます。

よく勘違いされがちですが、治療の中心は薬物療法ではなく、環境改善・栄養バランス・自律神経ケアです。香料や柔軟剤、建材などの曝露を避け、ビタミンC・E、ポリフェノールなどの酸化化食品を意識した食生活が推奨されます。

酸化ストレスに関わるってホント？

化学物質過敏症は、酸化ストレスと抗酸化酵素系（SOD、グルタチオンペルオキシターゼなど）のバランス破綻が報告されています。

酸化化食品の摂取は直接的治療ではないものの、補助的な予防・改善策として有効な可能性があると考えられています。

緑黄色野菜、果実、ナッツ、緑茶、オメガ3脂肪酸などが推奨されます。



活性酸素を抑制し、細胞の防御力を高めることで、症状の緩和や予防に役立つ日常を送りましょう。

column

ラベルに書かれていない
隠れ成分
キャリアオーバーの落とし穴



ラベルに書かれていない“ある成分”があなたのお肌に影響を与えているかもしれないことをご存じですか？それが「キャリアオーバー成分」です。

キャリアオーバーってなに？

キャリアオーバー成分とは、原料の製造過程で使われた添加物や抽出溶媒などが、微量ながら最終製品に残ってしまう成分のこと。例えば、植物エキスを抽出する際に使われたアルコールや、原料の保存に使われたパラベンなどが該当します。

驚くべきことに、これらの成分は全成分表示の義務がないため、パッケージには一切書かれていないこともあります。

つまり、メーカーが直接加えていなくても、原料の段階で使われているば、知らないうちに肌に触れている可能性があるのです。特に、敏感肌の方、無添加志向の方にとっては見逃せないポイントになります。

保湿力が高いのに酸化しにくいところが 気に入っていて手放せません

ちょうど1年前、当会報誌に体験談を掲載した
袖ヶ浦どんぐりクリニック院長の奥様に新たなエピソードをいただきました。

Q. モリンガオイルを使いはじめたきっかけは？

A. 18歳のときに全身の肌トラブルに悩み、薬に頼らず体質改善を選びました。数年前に、口周りの湿疹がきっかけで、マグニークリーム、モリンガオイルを紹介され使い始めました。日頃から化粧品など選ぶ際は、成分がシンプルで肌への刺激が少ないものを選ぶようにしているので、特にモリンガオイルは試してみようと思えました。

Q. 使い続けて感じた変化はありますか？

A. 乾燥や湿疹を繰り返していた、環境の変化にも敏感でしたが、モリンガオイルを使い始めてから、季節の変わり目でも湿疹が出なくなっています。肌のかゆみが無くなり、テカテカして薄くなっていた部分や厚くなっていたところが、なめらかに整ってきたと感じています。手の甲はモリンガオイルでこんなにキレイになりました（下記画像参照）。もちろんSOD様食品も飲んでいきます。



Moringa oil experience report

モリンガのチカラ 体感レポ

— 使い続けたからこそわかる
モリンガオイルの魅力 —

Q. どんな使い方をされていますか？

A. ジュクジュクした部分にはマグニークリームを使い、乾いている部分にはモリンガオイルを重ねるように使っています。肌の状態に合わせて使い分けるのがポイントです。化粧水の浸透も良くなる気がして、顔、髪にも使っていますがなじみやすく気に入ってます。

Q. 肌トラブルに対して、生活面で気をつけていることは？

A. 食事・運動・睡眠・ストレスのバランスを意識しています。週3〜4回のランニングや筋トレを続け、毎日を楽しく過ごす心がけています。人によっては必要な薬もあると思いますが、私の考えとしては生活習慣の改善で薬の量が減らせたらいいなと思っています。元気で過ごすために、楽しい毎日を過ごすためのお手伝いをしてくれるものがSOD様食品やモリンガオイルだと考えています。

管理栄養士の奥様おすすめ

キレイになれるカラフルSOUP

【材料(3人前)】

生トマト	: 3個
玉ねぎ	: 1個
にんじん	: 1本
キャベツ	: 1/4玉
かぼちゃ	: 100g
ほうれん草	: 1束
ニンニク	: 1かけ
オリーブオイル	: 大さじ1
水	: 600mL
コンソメキューブ	: 2個
塩	: 少々



①鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて炒める。②香りが立ってきたら、トマトとほうれん草以外の食べやすい大きさに切った野菜も入れて炒める。③トマト、水、コンソメを入れて15分煮込む。④ほうれん草を加えて5分煮て、最後に塩で味を整えて完成。

抗酸化作用を高めるには
トマトと複数の野菜を
じっくり煮込むスープが
効果的。きのこ類を追加
すれば腸活にもGOOD!



丹羽耕三 医学博士 (2022年9月逝去)



SOD様食品開発者・京都大学医学部卒業 医学博士
丹羽免疫研究所名誉所長・医療法人修命会理事長
土佐丹羽クリニック元院長

丹羽SOD様作用食品の開発背景
丹羽耕三博士は、白血病でご子息を亡くしたことをきっかけに、副作用のない治療薬の研究を始めました。SODは分子量が大きく、通常の内服では吸収されにくいので、博士は20年にわたり、研究を重ね、低分子化した丹羽SOD様食品を開発しました。丹羽先生の信念は「病気は自分の力で治す」。この理念は、現代医療にも受け継がれ、多くの難病治療に貢献しています。

SODと活性酸素の関係とは
SOD(スーパーオキシド・ディスムターゼ)は活性酸素を取り除く酵素で、体内の健康維持に不可欠です。活性酸素が増加すると、がんや生活習慣病を引き起こす可能性が高まりますが、SODが余分な活性酸素を除去し、健康を守ります。しかし、現代のストレスや環境要因で活性酸素が増え、SODの働きが追いつかないことが問題視されています。