

## 洗濯洗剤を変えてみよう！

### 見直すだけで、アトピーやかぶれの改善につながります。

洗濯の際、一番気をつけなければならないことは“すすぎ不足”です。衣類に残留した洗濯洗剤が肌につく、あるいは汗と洗剤が混ざることにより皮膚炎が起こりやすくなります。特にアトピーや敏感肌の方は、**合成界面活性剤や蛍光剤によるかぶれが多く**、「洗剤を変えたら皮膚炎が治まった」という声が多く聞かれます。

まずは、**洗剤が残らないようにすすぎを充分に行い**、できるだけ刺激の少ない洗剤をお選びください。では、どんな洗剤を使えばいいの？刺激の面からは、**洗濯用の純石けん成分 100%がおすすめ**です。また、“無添加”の基準はメーカーによりまちまちで中には合成香料や蛍光剤が含まれているものもあるため、洗剤成分を確認することが大切です。成分を衣類に残す柔軟剤は、敏感肌の方は避けたほうが良いでしょう。



## 体を洗う石けん、シャンプー、ボディソープは やさしく汚れが落ちるものを選びましょう。

アトピーの方は、体を清潔にすることが重要です。**ステロイドは前に塗った油が残っていると、新たに塗っても効果が出にくい**といわれています。これによりステロイドを塗る量や回数が増え、さらに薬自体も強くなり、改善から遠のいてしまう恐れがあります。

入浴は、サッと軽くシャワーを浴びて出るのではなく、**きちんと湯船に入りましょう**。肌がやわらかくなり、汚れが落ちやすくなるため、余分な石けんやシャンプーを使わなくて済みます。また、リラックス効果もあり、自律神経のバランスが整いアレルギー反応を抑えられます。**石けんやシャンプーは無添加、天然成分のものを使いましょう**。また、体を洗う石けんやボディソープは肌を負担をかけずに汚れを落とす**弱アルカリ性がおすすめです**。さらに、**保湿成分配合のものを選ぶ**とより効果的です。よく泡立たせ、タオルでこするのではなく、そっと泡を肌に置くように洗います。バスタオルは綿のやわらかいものを使い、お風呂上り3分以内にきちんと肌の保湿ケアをしましょう。



## アトピーに保湿は必須！ 肌表面と肌内部にたっぷりのダブル潤いケアを。

アトピーをはじめとした敏感肌は、

- ・外部からの異物や刺激の侵入を防ぐ肌のバリア機能が低下し、炎症を起こしやすい
- ・保水力が低く、乾燥しやすい

といった特徴があります。そのため、まずは「表面を保護する保湿」が必要になります。**肌**

**にやさしい無添加の保湿クリームや潤いバリアで肌表面を護る天然成分入りの保湿ローション**を選ぶといいでしょう。また、表面の保湿だけで終わらせてはいけません。本来の肌のバリア機能や保水力を正常に働かせることが大切です。そのためには、**肌内部の隅々までたっぷりと水分を送り、肌のバリア機能、自己潤い保水力をアップさせる潤いケア**も同時に行っていくきましょう。



アトピー性皮膚炎を徹底解剖！

何度も繰り返さない本当のアトピーケアとは



## ■お問い合わせ



発売元 ■ 株式会社 環境保全研究所 [WEBサイト](https://kankyo-hozen.biz/)  
〒407-0301 山梨県北杜市高根町清里 3545-5896  
TEL.0551-48-5300 FAX.0551-48-5388  
<https://kankyo-hozen.biz/>



●チラシの内容は2024年8月のものです。●商品デザイン、仕様、価格は予告なく変更する場合があります。予めご了承ください。●チラシに掲載されている全ての商品情報・写真などの無断転載・複写・複製を禁じます。

アトピーのメカニズムをひも解きながら、発症要因に有効な APC 成分を解説します。



## 多因子性をもつアトピー性皮膚炎のメカニズムを探る

### 【体質と環境に関する要因が重なって起こる】

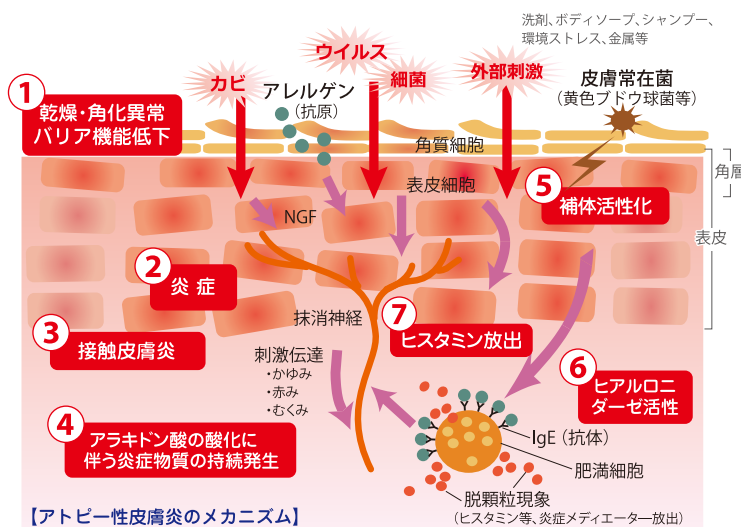
アトピー性皮膚炎は、アトピー素因やバリア機能が低下している肌状態といった「体質的な要因」と、アレルギー症状を起こす物質（アレルゲン）や肌への外部刺激等の「環境的な要因」があります。明確な原因は解明されていませんが、体質的な要因と環境的な要因が重なったときに発症するといわれています。

体質的な要因	環境的な要因
<p>・アトピー素因※1・肌のバリア機能低下</p> <p>※1・本人または家族が、アレルギー性の病気（アトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎、ぜんそく、結膜炎など）を持っている</p> <p>・アレルギーと深い関係がある免疫物質 IgE（抗体）を作りやすい体質を持っている</p> <p>この2つをアトピー素因といいます。アトピー素因があるとアレルギーを起こしやすい体質と考えられます。</p>	<p>・アレルゲン（アレルギー症状の原因となる物質） 食物、ダニ、ほこり、カビ、花粉、動物の毛やフケ等</p> <p>・外部刺激 洗剤（合成界面活性剤・蛍光剤）、石けん、ボディソープ、シャンプー、汗、乾燥、環境ストレス、化粧品、金属等</p> <p>・その他 寝不足、乱れた生活リズム、過労、ストレス等</p>

### 【アトピー性皮膚炎のメカニズム】

アトピー性皮膚炎は、肌のバリア機能が低下しているため、角質の細胞の間を埋めている角質細胞間脂質や水分を保つ天然保湿因子が減ってしまいます。その結果、角層のバランスが崩れ、アレルゲン（抗原）やさまざまな外部刺激が侵入しやすくなります。

さらにアトピー性皮膚炎の肌は、健康な肌よりも皮膚常在菌のバランスが悪く、炎症を起こす黄色ブドウ球菌とIgE（抗体）を作り出しアレルギー反応を起こすコリネバクテリウム（C.bovis）といった常在菌が過半数を占めているといわれています。一般的に、肌のバリア機能の弱い敏感肌（外部刺激や心因性の刺激に反応を起こした肌状態）に、アレルゲン（抗原）が容易に入り込み、アレルギー反応でさらなる皮膚の炎症を起こしてしまうのがアトピー性皮膚炎です。主に①～⑦の発症要因が挙げられ、強いかゆみがあり、湿疹がよくなくなったり悪くなったりを繰り返す肌の特徴です。



【アトピー性皮膚炎のメカニズム】

### Check! アトピー性皮膚炎と間違いやすい「接触皮膚炎（かぶれ）」

私たちは時として、有害な物質や外部刺激が肌に触れたことにより、“かぶれ”“アレルギー反応”を引き起こす場合があります。こうした皮膚トラブルを「接触皮膚炎（かぶれ）」と言います。接触皮膚炎には大きく分けて、「刺激性接触皮膚炎」と「アレルギー性接触皮膚炎」があり、いずれもアトピー性皮膚炎と似た症状が現れます。対処法として、原因物質にそれ以上触れないようにし、必要の場合は医療機関で適切な治療を受けます。しかし、治療法がアトピーと同じため、ひとまとめに診断されてしまうことがあります。原因特定されないまま、最初は接触皮膚炎（かぶれ）だったのに、ステロイドを塗り続けている間に、IgE（抗体）が高くなりアトピーを発症するケースがあります。そうならないために、まずは身の回りに原因物質はないか見直し、セカンドオピニオンを受けてみることも大切です。



## さまざまな刺激をブロック、炎症した肌を鎮静させていく APC 成分

### 【乾燥・強いかゆみ・湿疹に徹底アプローチ】

主なアトピー要因への作用	具体的な説明	作用する APC 成分
① 保湿・角質層正常化・バリア機能の強化	角化細胞炎症メディエーターの産生による皮膚炎、色素沈着・かゆみを抑制します。  インボルクリン（タンパク質）を増やし正常な角質層をつくるサポートをします。ドライスキン、敏感肌、肌老化を防ぎます。	ビルベリー葉エキス、オウゴン根エキス  ビルベリー葉エキス
② 抗炎症作用	起炎物質であるカラゲニン足蹠浮腫を抑制し、抗アレルギー、消炎作用が期待できます。	コンフリー葉エキス、ボタンエキス、グリチルリチン酸 2k
③ 抗接触皮膚炎作用	金属や化粧品等、直接肌に触れて起こる接触性皮膚炎（かぶれ）を抑制します。抗アレルギー、消炎作用が期待できます。	ボタンエキス、グリチルリチン酸 2k
④ アラキドン酸浮腫抑制	外部刺激やアレルギー反応で、アラキドン酸（細胞膜の脂質）の酸化に伴うロイコトリエン（強力な炎症物質）やプロスタグランジン（痛み増強物質）の生成を抑えます。	ボタンエキス、グリチルリチン酸 2k
⑤ 抗補体活性	補体活性による肥満細胞から脱顆粒を起こしたⅠ型アレルギー症状と増悪因子である黄色ブドウ球菌の活性化を抑えます。	コンフリー葉エキス、ボタンエキス、グリチルリチン酸 2k
⑥ ヒアルロニダーゼ活性阻害	炎症時のヒアルロニダーゼ（ヒアルロン酸分解酵素）の活性を阻害することで、肌内部の周辺組織の破壊や炎症系の細胞の侵入を防ぎます。	コンフリー葉エキス、ボタンエキス、ビルベリー葉エキス
⑦ ヒスタミン遊離抑制作用	外部刺激やアレルギー反応により、肥満細胞から放出したヒスタミン※2遊離を抑制することで抗アレルギー、消炎作用が期待できます。	コンフリー葉エキス、ボタンエキス、ビルベリー葉エキス
⑧ グルタチオン産生促進	細胞を酸化傷害から守る生体内抗酸化物質グルタチオンの産生を促進させ、免疫低下抑制やストレスからの保護に作用します。	ビルベリー葉エキス

※2 皮膚内でかゆみや炎症を惹き起こす物質

### ブロック APC 外部刺激等をブロック！バリア機能強化へ

- オウゴン根エキス  
PM2.5、たばこの煙や大気汚染等の環境ストレスから肌を護る。色素沈着抑制、コラーゲン分解抑制で肌老化を防ぐ。
- ビルベリー葉エキス  
線維芽細胞をブルーライト、紫外線から保護、ニキビ悪化要因のリパーゼを阻害作用。

### 鎮静 APC 炎症した肌を鎮静、なめらかにします

- コンフリー葉エキス  
火傷や傷の治療に用いられた“奇跡の薬草”コンフリー。葉には医薬部外品の主剤にもなるアラントインの成分も含む。
- ボタンエキス  
抗炎症、血流改善（皮膚温回復）作用、抗酸化、美白作用、かゆみ抑制等に効果がある。
- グリチルリチン酸 2k  
医薬部外品の主剤原料。優れた抗炎症、抗アレルギー作用を持ち、ニキビ等の炎症抑制効果がある。

