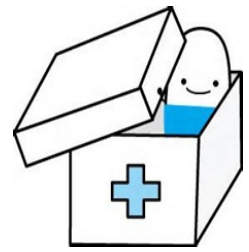


もうひとつのおきぐすり



「お父さん、この間の実験おもしろかったんだよ。石鹸で手を洗うと

菌は増えてしまうんだよ。」

「へーそうなんだ。」

娘は授業の中で大腸菌の培養をしていたらしい。その前に手の表面にいる菌を調べ、手を洗い、その後調べた結果がそうだったらしい。興奮気味に話してくれた。(菌の種類は特定していない。)

私の反応がいまいちだったとみえ、「知ってたの？」と詰まらなさそうに聞いてきた。

「実際に検証してみたことは無いけれど、そうかなとは思っていたよ。」

「ふーん」娘はそう言う。「でもね、大腸菌てかわいいんだよ。」「それにね、本当は人の中にも棲んでいて無害なんだよ。」

「それが尿路や血液の中に入ってしまうと、病原性になるんだよ。」

「そうだね。もともとは、腸内細菌だから外敵から腸を守る為にいるんだね。」

娘が「じゃあ手洗いって清潔なの？不潔なの？」と言った。

「うーん？？？そうだね。汚れや匂いは落ちるかもしれないけど、菌が繁殖してしまっただけでは清潔とは言えないかな。」

よく、風邪予防には手洗い、うがいが大事だという。

でもよく考えるとちょっと違う部分もあるのかもしれない。肌には1兆個の常在菌がいる。常在菌はそこにいてそこを外敵から守る仕事をしている。洗い流すということは、悪い菌も体を守る良い菌も流すということになる。

そして石鹸は肌表面をアルカリ性にする。アルカリ性になると、俄然元気になってしまう病原菌が多い。

石鹸で洗った後の方が菌が増えた理由がこういうところにあると思う。更に皮膚の表面は皮脂膜という脂分で守られているがこれも流してしまう結果になる。無防備の後にはびこるのは、必ず「悪」と相場が決まっている。

うがいも同じようなことがいえる。ちなみにうがいをする国は日本と韓国くらいだそうだ。

更にヨードを使ったうがい薬は、常在菌を殺してしまい免疫がうまく働かなくなるらしい。

そこで、清潔でかつ、風邪のような感染から身を守る方法を考えた。✂

手洗いは水で、汚れが落ちるくらいに行い、その後弱酸性の化粧水をつける。これにより体を守る常在菌が増え病原菌が減る。常在菌であっても住む場所が変わると病原菌になってしまうので、手をむやみに舐めない。(舐めないか((+_+))

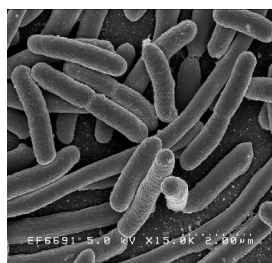
常在菌は中性脂肪で生きている。脂が敵視されている世の中だが、肌が弱く風邪をよくひく人は脂も食べなくてはならない。

うがいはしないで、その代わりに咀嚼を多くして唾液の量を増やす。これにより免疫がうまく働き、病原菌やウイルスの侵入を防ぐ。

体は生まれてから死ぬまで、菌と共にいる。バランスが大事なので無菌は正常ではない。過ぎる除菌はマイナスの結果になるかもしれない。

しかし、大腸菌てかわいいかな。

わからん(;^_^A



理系女を娘にもつJowBコンシェルジュ
風見 浩でした。