

## はじめて

ドラッグストアや薬局には、ボディソープ、シャンプー、歯磨き粉、ラップフィルム、ゴキブリ駆除剤、風邪薬、頭痛薬、サプリメントなど、さまざまな生活用品があふれんばかりに並んでいます。また、スーパーやコンビニにも、さらにインターネット通販などでも、それらが売られています。

そして、テレビや新聞などでは、商品の素晴らしさや必要性を強調する、巧みな宣伝が繰り返されています。それは、まさに「洪水」のようで、私たち消費者はそれにどっぷり呑み込まれているような状況です。

そんな中で、消費者はより安全で役に立つ製品を買って使うようにしていかなければなりません。そうしないと、お金をドブに捨てるようなことになるばかりでなく、健康を害することにもなりかねないからです。

たとえば、ボディソープですが、みなさんは市販の製品を当たり前のように使っていると思いますが、それらには刺激性の強い成分が入っているものが多いのです。ですから、知らず知らずにそれが原因で肌荒れを起こしている可能性があります。

また、歯磨き粉にも刺激性物質が入っているため、ブラッシングが不十分となり、歯周病や虫歯の原因になっていることが考えられます。

さらにリップクリームの場合、多くの製品には発がん疑惑物質が入っています。ラップフィルムにも、発がん性物質がふくまれているものがあります。

一方、風邪薬や頭痛薬などの医薬品は、人によっては副作用が現れることがあります。しかも、時には命にかかわる重い副作用が現れることがあるので、慎重に選択しなければなりません。

サプリメントは医薬品ではありませんので、副作用が出ることはあまりありませんが、効果がないものが多いばかりでなく、危険性の高い添加物をふくむものがあります。

ですから、成分や原材料をきちんと見て、よりよい製品を買い求めるようにしなければなりません。

製品選びのポイントは、まず安全性でしょう。どんなに役に立つものでも、それを使って健康が害されるようでは困りものです。ですから、本書では安全性をもっとも重視しています。また、本当に必要なのかという視点を持つこともポイントになります。

商業には1つの鉄則があります。それは、「必要ないものほど宣伝しないと売れない」というものです。ですから、CMに惑わされてはいけません。本当に必要な製品をきちんと見極めなければなりません。

とはいえ、新しい製品が次々に出てくると、「いいものではないか」と思って、買いたくなるという人も少なくないと思います。それを我慢するのはなかなか大変で、我慢しすぎるとかえってストレスになるかもしれません。

そこで、そこそこの必要で、安全性の高い製品を選択するというのも、1つの方法と考えられます。本書では、そういう点も考慮して、ある程度必要なもので安全性の高いものを「使うなら、こっち」としているケースもあります。

なお、医薬品については、胃腸薬や頭痛薬、便秘薬など、日常生活の中で最低限必要と考えられるものを選びました。

ただし、医薬品はどんなものでも、人によっては、副作用が現れることがあるので、その点を十分ご承知おきください。とくに頭痛薬や風邪薬などの場合、アレルギーを起こしやすい人だと、アナフィラキシーショック（服用後すぐの皮膚のかゆみ、じんましん、のどのかゆみ、息苦しき、動悸、意識の混濁など）を起こし、生死にかかわることがあります。

また、まれにステイブンス・ジョンソン症候群（高熱、目の充血、のどの痛み、皮膚の広範囲の発疹・発赤など）という重い副作用が現れることもあります。

これらの副作用は、「使うなら、こっち」とした医薬品でも、まれに起こるケースがありますので、十分に説明書を読んで使うようにしてください。

それから、サプリメントについてですが、本来ビタミンやカルシウムなどの栄養素は食品から摂取すべきものですが、どうしてもとりにくいという人もいます。そこで、そういう人のために、効果ははっきりしていて、安全性の高いサプリメントを選んで、「使うなら、こっち」としました。この点も、ご承知おきください。

なお、第5章で医薬品とサプリメントを取り上げていますが、頭痛薬から便秘薬までが医薬品で、マルチビタミン以降がサプリメントです。

今、私たち消費者は、まさしく製品の「洪水」の中で暮らしているかのようです。それに流されないようにするためには、選ぶ目を持たなければなりません。

それは、容易なことではありませんが、自身や家族の健康を守るためには必要なことなのです。本書が、その一助となることを願ってやみません。

## 本書の見方

本書では、**日頃の生活でよく使われている代表的な生活用品**を取り上げて、使うならどちらが適しているか、という判断をしています。

「**こっちは、ダメ**」は、危険性の高い、あるいは刺激性の強い成分をふくんでいるもので、使わない方がよいものです。また、環境を汚染する成分をふくむ製品もこちらに入ります。

一方、「**使うなら、こっちは**」「**こっちは、ダメ**」とは逆で、危険性の高い成分をふくんでいないため、使っても害が出る心配のほとんどないものです。また、環境汚染を引き起こすことも少ない製品です。

なお、本書で使われているマークは、次のようなものです。

「**これも、ダメ**」……「**こっちは、ダメ**」と同様に危険性の高い、または環境汚染を起こしやすい成分をふくむ製品

「**使わない方が安心**」……危険性が高いとまではいえないが、安心して使えない成分がふくまれている製品

「**ギリギリOK**」……多少不安を感じさせる成分がふくまれているが、慎重に使えばそれほど害はないと考えられる製品

「**これもOK**」……「**使うなら、こっちは**」と同じで、危険性の高い成分をふくんでいないため、害が出る心配がほとんどなく、環境汚染も起こしにくい製品

以上ですが、本書では具体的な製品名をあげて「**使うなら、どっち!?**」の判定を行っていますので、買い物の際にぜひ参考に使ってくださいと思います。



洗剤

はじめに

2

お風呂用洗剤

バスマジックリン 泡立ちスプレー／お風呂のルック／お風呂用ティンクル／オールマイティー お風呂洗剤

12

台所用洗剤

無添加 食器洗いせっけん／ジヨイ／ヤシノミ洗剤／キエキュット

16

キッチン用洗剤

水回り用ティンクル／ジフクリームクレンザー／ニューホーミングクレンザー

20

キッチン除菌剤

フマキラー キッチン用アルコール除菌／キッチン泡ハイター／キッチンブリーチ／キッチンハイター

24

哺乳ビン洗い

ピジョン 100% 食品用原料成分の哺乳びん野菜洗い／ミルトン／ピジョンミルクボン

28

洗濯用洗剤

せっけん そよ風／ウルトラアタックネオ／さかさ／ボールド

32

衣類用漂白剤

酸素系漂白剤／ハイター／ブライトW／ワイドハイター

36

洗濯槽用洗剤

カビ汚れ洗たく槽クリーナー／洗たく槽カビキラー／洗たく槽クリーナー

40

トイレ用洗剤

トイレマジックリン／ドメスト／サンポール／トイレハイター

44

洗面・入浴

ハンドソープ

アラウ 泡ハンドソープ／薬用せっけん ミューズ／無添加せっけん泡のハンドソープ／キレイキレイ薬用泡ハンドソープ

48

歯磨き粉

シャボン玉せっけんハミガキ／クリニカ／オーラツ／クリアアクリン

52

子ども用歯磨き粉

パックス こどもジェルはみがきフルーツ味／Doクリアソフトミントハミガキ／アバガード 100% キーティ ホワイト／クリアクリーン キッズ薬用ハミガキ

56

歯ブラシ

オーラツ スティンクリア／エムズワン N Ag プラス 山型カット／ピティーン ライオン 超コンパクト／リーチ 歯周クリーン

60

歯間ブラシ

エムズワン デンタルフロ／小林製薬のやわらか歯間ブラシ／ガムアドバンス ケア 歯間ブラシ／小林製薬のマイクログ歯間ブラシ

64

シャンプー

無添加せっけんシャンプー／メリットシャンプー／カウブランド 無添加シャンプー／スーパーマイルドシャンプー

68

リンス・コンディショナー

パックス ナチュロリンス／スーパーマイルドコンディショナー／バンテン エクストラダメージケアコンディショナー／メリットリンス

72

ボディソープ

釜焚きせっけん ボディソープ／ビオレ／ダウプレミアムモイスチャークラブ ボディソープ／ナイフ ボディソープ

76

せっけん

カウブランド 無添加せっけん／植物物語／シャボン玉浴用／花王 ホワイト

80

入浴剤

薬草湯／バスロマン 森林温浴／きき湯／旅の宿 登別

84

ボディタオル

ファシル ウィゲル綿タオル／泡ですっきりナイロントオル／ルーネ シモアワスター ボディタオル／BULLES DUSAVON

88

ヘアオイル

いち髪 和草油／TSUBAKI プレミアム深層美容ヘアオイル／無添加ヘアオイル ゆず油／あんず油 髪の化粧水

92

消臭・防虫・殺虫

トイレ用消臭剤

消臭アロマレット／トイレの後に無香料／ルックきれいのミスト／消臭力 トイレ用

96

生活雑貨

虫さされ薬

キンカン／ムヒS／新ウナコーワクール／メンタームベンソール SP

128

トイレ用消臭芳香剤

液体ブルーレット おくだけ 無色の水／ブルーレット おくだけ／濃縮セボン

100

消臭剤

消臭力 優しい森／消臭元／消臭力／お部屋のファブリーズダブ ル消臭

104

衣類用防虫剤

ミセスロイド／パラソール／ムシユータ／ビレパラアース

108

ダニ駆除剤

ダニよけハーブ／ダニアース／ダニがいなくなるスプレー

112

虫よけ製品

虫よけ天然ハーブ／ウナコーワ虫よけ当番／KINCHOU 虫コナーズ プレートタイプ／アースバボナ 虫よけネットW

116

乳幼児用虫よけ製品

虫さしやダメ／虫くるりん／虫よけフレシアα

120

ゴキブリ駆除剤

アースゴキブリホウ酸タンゴ／ゴキシエクトプロ／アースきびりホイホイ／ゴキブリ凍死シキヤ

124

## うがい薬

コサジン・ガーゲルうがい薬／インジンうがい薬／Happycomうがい薬／エムスワンうがい薬

## のどスプレー

フェイラシヨウ／ハピコムアズリーストート／のどぬるスプレー／インジンのどフレッシュUP

## ハンドクリーム

ワセリン／ニアクリーム／メンソレータム薬用ハンドヘル／モイスト薬用ハンドクリーム

## リップクリーム

メンソレータム薬用リップスティック／ニハアデリシヤストロアプリッククリーム／エムスワン口紅がいない薬用リップ／メンタム薬用スティック

## コンタクトレンズ用目薬

アイリスCL・イーネオ／ロートCキューブアイスクール／マイティアC Lしめないタイプ／スマイルコンタクトクールフレッシュ

## 口臭防止製品

仁丹／ブレスケアミント／オーラツーマウススプレー／ブレスケアフィルム

## 外用鎮痛・消炎薬

トクホンチールA／バンテリンコウワ新ミバット／サロンパスEX／フェイタスZ

## マスク

ユニ・チャーム超立体／クリーンラインコウワ三次元マスク／エムズワンブリーツ型マスク／息苦しくない使い切りマスク

## ヒート系衣料

快適工房PREMIUM／ヒートテック／センプレミアムメンズインナー／あったかルームグラフイックTB

## タオル・衣類用冷却スプレー

シャックル冷感ストロング／タオルに氷をつくるスプレー

## 衣料用ミスト

スタイルケア服のミスト／フレアレゲフランス衣類のリフレッシュミスト／ソフランアロマリッチ香りのミスト

## 綿棒

シャワーコットン／ジョンソン綿棒／シャワー抗菌綿棒／エムスワンやみつき綿棒

## 食器洗い用手袋

ファミリーポリエレン極うす手／ファミリー中厚手／ナイスバンドさらっとタッチ／センプレミアム薄手ヒートル手袋

## ラップフィルム

ポリラップ／サランラップ／ワンラップ／ニョークレラップ

## キャンプ用食器

センプレミアムすべりにくい丈夫な紙ボウル／発泡びんぶり

## くすくす・サニニ

## 頭痛薬

ノーシン／ロキソニンS／バファリンA／イプA錠

## 風邪薬

葛根湯エキス顆粒Sクラシエ／パフロノールDA微粒／ベンザブロッックL／新ルルAコートLDX

## 整腸薬

新ビオフェルミンS錠／正露丸／ビオフェルミン止瀉薬／ストップA下痢止めEX

## 胃腸薬

太田胃酸／ガスター10／大正漢方胃腸薬

## 便秘薬

タケタ漢方便秘薬／スルーラックス／ビオフェルミン便秘薬／コロラック

## マルチビタミン

マルチビタミン（小林製薬）／マルチビタミン（ファンケル）／ディアナチヨラマルチビタミン／マルチビタミン（ディーエイチシー）

## ビタミンC

ディアナチヨラビタミンC／ビタミンC（ディーエイチシー）／ピタミンC（アスコビト）酸原末／ピタミンC（小林製薬）

## カルシウム

ネイチャーメイドカルシウム／カルシウムMg（小林製薬）／ディアナチヨラカルシウムXマグネシウム＋マルチビタミン／ローラカルシウム＋D

## コラーゲン

ゼライス／アミノコラーゲンプレミアム／クックセラチン／ザ・コラーゲン（ペドリンク）

## マカ

徳用マカ／マカ（ディーエイチシー）／ディアナチヨラマカ／マカ（ファンケル）

## グルコサミン

グルコサミンEX／薬のびグルコサミン&コンドロイチン／パワーグルコサミン

232

228

224

220

216

212

208

204

200

## 巻末特典①

家族の健康のために考えたい

空気清浄機のこと

236

## 巻末特典②

知っておいて損はない

医薬品と医薬部外品の違い

244

おわりに

252

とくに危険な成分一覧

254

主な参考文献

255

164

168

172

176

180

184

188

192

196