

不安
生活用品
見極めガイド

使う なら どっち!?

渡辺 雄二

Yuji Watanabe



はじめに

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ぶ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。リップフィルムにも、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、効果はつきりしていて、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、ダメー**」……「**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、慎重に使用すれ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」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いただければと思います。



はじめに

2

洗剤

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／キュキュット

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／さらさ／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

洗面・入浴

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／サンボール／トイレハイター

44

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／オーラトゥー／クリアクリーン

52

子ども用歯磨き粉

バックス子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／アバガードハロキティ 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

オーラトゥーステインクリア／エムズワン N Ag フラス 山型カット／ピティンライオン 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プロ／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ル歯間ブラシ

64

シャンプー

無添加せつけんシャンプー／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

バックスナチロリンス／スーパーマイルドコンディショナー／バン
ティー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

養焚きせけんボディソープ／ピオレロ／ダウプレミアムモイス
チャーケアボディウォッシュ／ナイーブボディソープ

76

せっけん

カウブランド 無添加せつけん／植物物語／シャボン玉浴用／花王
ホワイテ

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

ファシルウイグル綿タオル／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／BULLESDUSAVON

88

ヘアオイル

いち髪和草油／SUBAKI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／トイレその後に無香料／ルツツきれいのミス
ト／消臭カトイレル用

96

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／お部屋のフアブリーズダブ
ル消臭

104

衣類用防虫剤

ミセスロイド／バラゾール／ムシューダ／ビレバリアス

108

ダニ駆除剤

ダニよけハーブ／ダニース／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／KINCHO虫コ
ナースプレートタイプ／アースバボナ 虫よけネットW

116

乳幼児用虫よけ製品

虫きちゃダメ／虫くるりん／虫よけプレスα

120

ゴキブリ駆除剤

アースゴキブリホウ酸ダンゴ／ゴキブリネットプロ／アースこきぶりホ
イホイ／ゴキブリ凍死ジェット

124

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／メンタムペンソール
SP

128

うがい薬

コサジン・ガールグルうがい薬 / イソジンうがい薬 /
Happycomうがい薬 / エムワンうがい薬

132

のどスプレー

フイラッシュヨーク / ハピコムアブリースロート / のどぬるるスプレー
/ イソジンのどフレッシュ

136

ハンドクリーム

ワセリン / ニベアクリーム / メンレータム薬用ハンドペール / モイ
スト薬用ハンドクリーム

140

リップクリーム

メンソレータム薬用リップステイック / ニベアデリシヤストリップ
ブクリーム / エムスワン / 口紅がいらぬ薬用リップ / メンタム薬
用ステイック

144

コンタクトレンズ用目薬

アイリスCL・イーネオ / ロートCキユプアイスクール / マイティ
アールしみないタイプ / スマイルコンタクトクールフレッシュ

148

口臭防止製品

仁丹 / プレスケア / ミント / オラツーマウススプレー / プレスケア
フィルム

152

外用鎮痛・消炎薬

トクホシチールA / バンテリンコーワ新ミニパット / サロンパスEX
/ フェイタスZ

156

マスク

ユニ・チャーム 超立体 / クリイライイコーワ 三次元マスク / エム
ズワン プリーツ型マスク / 息苦しくない使い切りマスク

160

ヒート系衣料

快適工房 PREMIUM / ヒートテック / セブンプレミアムメン
ズインナー / あつたがルームウェアジャケットB

164

タオル・衣類用冷却スプレー

シャックール 冷感ストロング / タオルに氷をくもスプレー

168

衣料用ミスト

スタイルケア 服のミスト / フレアフレグランス 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

172

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

176

食器洗い用手袋

ファミリー ポリエチレン極うす手 / ファミリー 中厚手 / ナイスハン
ド ささらとタツチ / セブンプレミアム 薄手ビニール手袋

180

ラップフィルム

ポリラップ / サララップ / ワンラップ / ニュートラップ

184

キャンプ用食器

セブンプレミアム すべりにくい丈夫な紙ボウル / 発泡どんぶり

188

くすり・サプリ

頭痛薬

ノーシン / ロキソニンS / バファリンA / イブA錠

192

風邪薬

葛根湯エキス顆粒S / クラシエ / バプロンゴールドA 微粒 / ヘンザフ
ロック / 新ルルA / ゴールドDX

196

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
下痢止めEX

200

胃腸薬

太田胃酸／ガスター10／大正漢方胃腸薬

204

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
ラック

208

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
アナチュラマルチビタミン／マルチビタミン（ディーエイチシー）

212

ビタミンC

ディアナチュラビタミンC／ビタミンC（ディーエイチシー）／ビ
タミンC（アスコルビン酸原末）／ビタミンC（小林製薬）

216

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
アナチュラカルシウムXマグネシウム＋マルチビタミン／ローラカ
ルシウム＋D

220

コラーゲン

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

224

マカ

徳用マカ／マカ（ディーエイチシー）／ディアナチュラマカ／マカ（ア
ンケル）

228

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

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

お風呂用洗剤



洗剤

バスマジックリン 泡立ちスプレー (花王)



界面活性剤 (9% 脂肪酸アミドプロピルベタイン)、
泡調整剤、金属封鎖剤

これらには刺激性の心配があるため、直接皮膚に付着しないように注意

界面活性剤の一種。皮膚や目に対する刺激性が弱いのが特徴。また、化学構造を見る限り、環境汚染も起こしにくいと考えられる



脂肪酸アミドプロピルベタインは、皮膚や目に対する刺激性が弱い。また、化学構造を見る限り、比較的分解されやすいと考えられるため、使うなら、こっち。

よく耳にする合成界面活性剤だけど
種類で危険度が違うことを知っていましたか？



おふろのルック (ライオン)

直鎖アルキルベンゼン
スルホン酸ナトリウム
は、現在使用されてい
る合成界面活性剤の
中で毒性がもっとも強
い。そのため、使って
はダメ。

界面活性剤 (5% 直鎖アルキルベンゼンスルホン酸
ナトリウム)、泡調整剤、キレート剤

毒性が強く、人が誤飲すると、量
によっては死亡する可能性がある。
過去の動物実験では、催奇形
性 (胎児に障害をもたらす毒性)
を疑わせる結果が得られている



お風呂用洗剤

お風呂の浴槽は湯垢が付きやすく、いったんついてしまうとなかなか落ちにくいものです。ですから、こまめに洗う必要があるのですが、ただスポンジですすっているだけでは重労働です。

そこで、お風呂用洗剤がよく使われるのですが、使う場合は、できるだけ皮膚に対して刺激性が弱く、環境汚染を引き起こしにくいものを選びたいものです。

ところが、【おふろのルック】に使われている直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム（略称LAS）は、現在使用されている合成界面活性剤の中では、毒性がもっとも強いもので、人が誤飲すると、量によっては死亡する可能性があります。さらに、皮膚に対して刺激性があり、過去の動物実験では、催奇形性（胎児に障害をもたらす毒性）を疑わせる結果が得られています。

お風呂用ティンクル

（大日本除虫菊）

酢酸は、お酢の成分であり、安全性は高い。また、界面活性剤のアルキルベタインは、皮膚や目に対して、低刺激性のものなのでOK。

酢酸（1.5%）、界面活性剤（アルキルベタイン）、キレート剤、溶剤



また、分解されにくいいため、河川や湖沼に流れ込んだ場合、水質汚染を引き起こしたり、魚やプランクトンなどにも悪影響をおよぼしたりする可能性があります。下水道に流れ込んで、下水処理場に行き着いた場合でも、汚染物質である有機物を分解する微生物の生息に悪影響をおよぼす心配があります。

したがって、LASをふくむ洗剤製品は、できるだけ使わない方がよいでしょう。

一方、【バスマジックリン 泡立ちスプレー】に使われている界面活性剤の脂肪酸アミドプロピルベタインは、皮膚や目に対する刺激性が弱いのが特徴です。

また、化学構造を見る限り、比較的分解されやすいと見られ、環境汚染も起こしにくいと考えられます。

ただし、ほかに泡調整剤や金属封鎖剤が使われているためか、液だれなどで手に付着すると、多少刺激を感じるので注意してください。

オールマイティー おふろ洗剤

(ミツエイ)

【おふろのルック】と同様、合成界面活性剤の直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩が使われている。これは、毒性が強く環境汚染を起こしやすい。

界面活性剤 (5%直鎖アルキルベンゼンスルホン酸塩)、泡調整剤、キレート剤

