

Press Release

2014年4月25日
メドピア株式会社

「洗いすぎないスキンケア術」について 約 4 割は「洗剤はどちらかという必要」と回答

医師約66,000人以上が参加する医師専用サイト「MedPeer」（メドピア、<https://medpeer.jp/>）を運営するメドピア株式会社<東京都渋谷区、代表 石見陽（医師）>は、会員医師を対象に「洗いすぎないスキンケア術」についてのアンケートを実施し、以下のとおり、結果を取りまとめました。

医師専門サイトMedPeer調査結果：「洗いすぎないスキンケア術」について（総回答：3,531人）

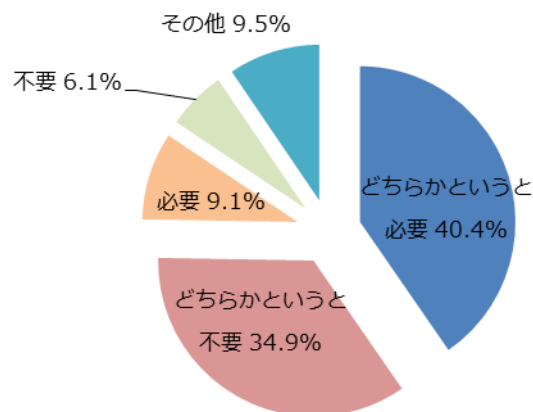
順位	回答	回答数（人）	占有率
1	洗剤はどちらかという必要	1,425	40.4%
2	洗剤はどちらかという不要	1,233	34.9%
3	洗剤は必要	321	9.1%
4	洗剤は不要	216	6.1%
5	その他	336	9.5%
-	合計	3,531	100.0%

サマリー：

- 医師専門サイトMedPeer（メドピア）に登録する医師（66,000人以上）を対象に「洗いすぎないスキンケア術をどうお考えですか？」という質問をしたところ、**3,531**件の回答が寄せられた。
- 「洗剤はどちらかという必要」という回答が40.4%で最も多かった。「皮脂や汗は水のみではきれいにならない」「汚れやおいを取るのに最低限の洗剤は必要」といった意見がみられた。
- 「洗剤はどちらかという不要」は34.9%。「水洗いだけでも十分」「使いすぎて皮膚トラブルになるケースが多い」「皮脂を落とすすぎない方がいい」といったコメントがあった。
- 全体的に、年齢、肌質、身体の部位に応じて、適切な洗い方をする必要があるという指摘が目立つ。皮膚科医からは、「石鹸の泡でやさしくなでるように洗って、よく洗い流すのを普段から心がけるよう説明・

指導している」という声もあった。

▼総合結果



N=3,531 MedPeer調べ

回答コメント（回答一部を抜粋）

「洗剤はどちらかという必要」 1,425件

- ・乾燥性の皮膚炎になるまで過剰な洗浄をする必要性は感じませんが、手に洗剤を取り柔らかくに洗い流す位はしてもよいと思います。(50代、一般内科)
- ・汚れや垢を落とすためには最低限の石鹸などは必要です。要は毎日のように使いすぎないことです。(60代、一般外科)
- ・大量に汗をかいた場合やあぶら汚れがあるような場合は少量は必要だと思います。(40代、一般内科)
- ・洗剤をちゃんと洗い流すのが大事かと思います。(40代、一般内科)
- ・毎回使わなくてもいいですが、やはり洗剤でないと落ちない汚れもあります。(30代、皮膚科)
- ・ケースバイケースだとは思いますが、臭いを考えると精神衛生上使った方が良い場合もあるのではないかと思います。(40代、産業医)
- ・少なめ、低刺激、しっかり洗い流すことにより使用してもらいます。(50代、一般内科)
- ・やはり、ある程度の細菌や汚れは洗浄により落とす必要があると思われるから。(40代、消化器外科)
- ・患者さんの皮膚の状態によります。乾燥が強い場合は、陰部など汚れやすい場所だけ毎日洗剤を使って洗い、その他の場所はお湯で流す程度にするように伝えております。(40代、小児科)

「洗剤はどちらかという不要」 1,233件

- ・皮膚科をしていると、洗いすぎによる皮膚トラブルの多さに閉口する事が多いです。(30代、皮膚科)
- ・高齢者やアトピー性皮膚炎の人には、あまり使わないように指導しています。そうでない、若い人は使ってもよいのでは。(50代、家庭医療)
- ・自分自身の経験から、洗剤は何日かに1回の使用で良いように思います。(50代、整形外科・スポーツ医学)
- ・冬にはなるべく石けんを使わないように指導しています。(50代、一般内科)

- ・汚れ具合などで時によっては必要な場合もあると思いますが、原則不要だと考えています。(50代、産婦人科)
- ・洗浄剤の必要な箇所は、陰部と腋でその他はシャワーのみで十分。高齢者は界面活性剤の入ったボディーソープを使用しない。ナイロンタオルを使用しない。以上が望ましい。これで乾燥菌肌と皮膚掻痒症が改善する。(60代、一般内科)
- ・痒みを訴える高齢者の多くがせっけん&タオルでゴシゴシ洗っています。やめて頂くと痒みが軽減します。(40代、血液内科)
- ・積極的に洗浄剤をやめていただき、お湯だけ洗浄にしてもらっています。気になる時だけお湯で薄めた洗浄剤を使ってもらっています。子供の乾燥性の皮膚炎がよくなった方が多くいますので、机上の空論ではないと思います。(40代、皮膚科)
- ・頭皮、腋窩、陰部、足底など皮脂や汗の多いところは石鹼を用いて洗うほうがよいと思うが、他は不要。(30代、皮膚科)

「洗浄剤は必要」 321件

- ・程度にもよりますが、洗浄剤なしというのは、不安があります。過度にやりすぎも必要ないでしょう。(50代、精神科)
- ・陰部や腋下など、部位によっては洗浄剤が必要だと思います。(30代、代謝・内分泌科)
- ・皮膚を清潔に保つことは必要。過度の洗浄による皮膚表面の損傷や過度の乾燥が問題なのだと思う。(40代、血液内科)
- ・水だけだと汗やおいが残る。ただごしごしは洗わないほうがいい。撫でるだけで十分。(40代、泌尿器科)
- ・使用頻度や使用方法の問題だと思います。(30代、呼吸器内科)
- ・皮膚の状態にもよると思うが、刺激が少ないように工夫しての洗浄剤は、病原体や汚れをある程度落とすうえで必要と考える。(30代、産婦人科)
- ・皮脂は洗剤を使用しないと除去できず、体臭も残ってしまいます。(50代、一般内科)
- ・脂分が落ちないとニキビなどの原因やにおいの原因になるので、やはり使うと思います。(40代、血液内科)

「洗浄剤は不要」 216件

- ・洗剤は不要です、洗い流せば十分で、環境にも良い。(50代、一般内科)
- ・肌トラブルのあるときこそ洗浄剤は不要。加えてワセリンによる保湿が良いです。(30代、麻酔科)
- ・水洗いで十分きれいになると思います。脱脂による乾燥の方が問題。(30代、耳鼻咽喉科)
- ・アトピーで水洗しかなくなっていた。数年後だが気がついたら気にならないくらいまで治癒した。洗浄剤はいらないと思います。(40代、脳神経外科)
- ・もう何年も、明らかな汚れ以外は洗剤を使っていません。Yシャツの襟汚れも、以前と同等です。冬場の皮膚掻痒感は明らかに減少しました。(60代、産婦人科)
- ・油汚れがない限り、原理的に不要です。石鹼は界面活性剤であり、油に親和性がある物質を水になじませる効果があるというだけで、汚れを取る効果があるわけではないからです。(40代、一般内科)

「その他」 336件

- ・バリア機能障害がある湿疹や、アトピー性皮膚炎では、黄色ブドウ球菌がついて感染の原因になるので洗浄は必要だが、正常な皮膚については、バリア機能を壊してしまう可能性があるため、夏場などの汗をかく時期を除いては、石鹼洗浄を毎日でなくてもいいと思います。(30代、皮膚科)
- ・治療上洗浄剤の使用が望ましくないのであれば使わなければいいし、そうでないならその人の自由でしょう。(50代、

泌尿器科)

・ケースバイケースなのではないでしょうか。アトピー性皮膚炎や乳児など皮膚が脆弱な方には洗剤は不要、思春期や壮年期で皮脂が多かったり体臭（加齢臭？）が強い方には必要なのではないかと思います。（40代、総合診療）

※調査方法

□期間：

2014年2月26日（水）～2014年3月4日（火）

□有効回答：

3,531人（回答者はすべて、医師専門サイトMedPeerに会員登録をする医師）

□設問：

医師専用サイト MedPeer内の「ポスティング調査」コーナーにおいて、MedPeer事務局（運営：メドピア株式会社）より、以下の質問を投げかけました。

調査フォーム（設問文 抜粋）

入浴時に体を洗う際、洗剤を使用することが一般的と考えられてきました。その一方で、洗剤をできるだけ使用すべきではないとの指導が広がりを見せています。

日経メディカル Online（2014年1月14日掲載）

レポート◎スキンケアの指導法 お風呂で石鹸、使う？使わない？

<http://medical.nikkeibp.co.jp/leaf/mem/pub/report/201401/534526.htm>

洗剤を使用すべきでないと考える理由として、上記記事で紹介されるおかだ小児科医院（滋賀県高島市）院長の岡田清春先生は、“肌着を着けている部位の皮膚の汚れは汗や皮脂、角質のはく離成分（垢）など『水溶性のものがほとんどだから』”との見方をされています。

アトピー性皮膚炎など、重度の皮膚トラブルを抱えておらず、汚れがひどくないケースであれば、入浴時に体を洗う際、洗剤は使用すべきではないという指導法が広がりを見せていますが、MedPeer会員の皆さまは、皮膚トラブルや過度の汚れがない場合の洗剤使用についてどうお考えですか。

以下の選択肢より適当なものをご選択いただき、その理由をコメント欄にご記入ください。

1. 洗剤は不要
2. 洗剤はどちらかというと不要
3. 洗剤はどちらかというと必要
4. 洗剤は必要
5. その他

【本件に関するお問い合わせ先】

メドピア株式会社 管理部 TEL : 03-6805-0345 / e-Mail : info@medpeer.co.jp

【記事掲載に際してのお願い】

- ・「医師専用サイト MedPeer 調べ」、であることの明記をお願い致します。
- ・web 上での引用に際しましては、<https://medpeer.jp> へのリンクをお願い致します。

■ MedPeer (メドピア) とは - 2014年3月末日時点 -

MedPeer は、メドピア株式会社が運営する、医師専用のインターネットサイトです (URL: <https://medpeer.jp/>)。会員医師同士による情報共有サービス「薬剤評価掲示板」や、特定の疾患治療に関するエキスパート医師による情報提供「Meet the Experts (MTE)」、有名臨床指定病院の所属医師参加のオンライン症例検討会「インタラクティブ・ケース・カンファレンス」などを MedPeer 上に設け、“臨床の決め手がみつかるサイト”として、多くの医師に利用されています。現在の会員は 66,000 人以上で、日本の医師の約 4 人に 1 人が利用するサービスです。また、「薬剤評価掲示板」では、約 2,000 の医療用医薬品に対して、29 万件以上の医師会員による処方実感、クチコミ評価が投稿されています。

以上