パラベン

parabens



食品、医薬品、化粧品やパーソナルケア製品に 幅広く使われる防腐剤

どこに使われているの? ------

パラベン(パラオキシ安息香酸エステル類の総称) は、細菌の増殖を防ぐ防腐剤(保存料)として1920年 代から世界中で使用されてきました。安価なため食 品、医薬品、化粧品などあらゆる製品に入っています。

食品添加物として、しょうゆ、酢、ソース、清涼飲料水などに添加されています。化粧品としては、歯磨き粉、洗口液、スキンケア、ボディソープ、シャンプー、コンディショナー、入浴剤、日焼け止め化粧品、制汗剤、デオドラント、オーデコロン、香水、赤ちゃんのお尻ふきなどに使用されています。医薬部外品として、栄養ドリンクに配合されることも多いです。

パラベンには9種類以上ありますが、よく使われるのはメチルパラベン、エチルパラベン、プロピルパラベン、ブチルパラベンの4種類で、この順番で抗菌作用が強くなります。人への毒性も同じ順番で強くなります。また2種類以上のパラベンが一つの製品に使われていることも多くあります。

しかし成分表示には「パラベン」としか書かれていないため、消費者はどの種類のパラベンが使われているのかを知ることができません。

内分泌かく乱作用が指摘されているため、EUの NGOは、パラベン全体の使用禁止を訴えています。

子どもへの影響は? --

パラベンは皮膚から吸収され、血流にのって体内を移動し、母乳、血液、そのほかの体内組織から検出されます。パラベンは人や動物の体内から比較的短時間で排出されるので、長い間安全だと考えられてきました。確かに短時間で排出されますが、日常生活で絶え間なくばく露するので常に体内に存在します。米国の調査では98%の人の尿からパラベンが検出されています。

最近の研究では、女性ホルモン受容体に結合して女性ホルモンに似た反応を起こす内分泌かく乱作用が注目されています。内分泌かく乱作用をもつ化学物質

は、ごく微量でも私たちに影響を及ぼすことがわかり、パラベンの安全性に疑問が投げかけられています。

最も影響を受けやすいのが、胎児、乳幼児です。精 子形成などの生殖影響、発がん性や脂肪生成への悪影響など、妊娠中のばく露による次世代への有害影響な どが報告されています。

最近、欧米で乳がん腫瘍組織からメチルパラベンが 検出され、制汗剤などに含まれるパラベンが乳がんに 関与している可能性も疑われています。体質によって は、アレルギーなどの皮膚トラブルを起こすこともあ ります。

子どもを守るために気をつけること



●パラベンの表示のある化粧品や食品を避ける

パラベンは、シャンプーやボディソープ、歯磨き粉、洗口液、入浴剤、制汗剤、デオドラントなどいろいろなものに使われています。化粧品や食品などの表示をよく見て、パラベンが含まれているものは使わないようにしましょう。



●とくに制汗剤はパラベンの入っていないものを

脇の下に使用する制汗剤に使われているパラベンが、皮膚から浸透し乳がんの原因になるという指摘があります。成分表示をよく見てパラベンが使われていない「パラベンフリー」のものを選ぶようにしましょう。



●赤ちゃんのお尻ふきもパラベンの入っていないものを

赤ちゃんのお尻ふきにもパラベンが使われているものがあります。EUではお尻ふきなど 赤ちゃん用品への使用の規制を始めています。表示をよく見てパラベンの入っていないも のを選びましょう。



●パラベン入りの栄養ドリンクを避ける

食品への保存料としてのパラベンの使用は減ってきていますが、栄養ドリンクへは使用されているケースがあります。2011年の調査では平均50ppm程度添加されていて、比較的大きなパラベンの摂取源と考えられています。「ユンケル」「アリナミン」「ショコラBB」などにも使われています。とくに「ユンケル」には、パラベンの中でも毒性の高いもの(ブチルパラベン、プロピルパラベン)が使われているので注意が必要です。

●安全基準

2011年、デンマークは、作用の強いプロピルパラベンとブチルパラベンについて3歳以下の子ども用商品(赤ちゃんのお尻ふきなど)への使用を禁止しました。その動きを受けて、欧州委員会(EC)の消費者安全科学委員会(SCCS)がパラベンの再評価を行い、2014年、プロピルパラベン、ブチルパラベンの商品への含有濃度基準を3分の1(0.4%未満から0.14%未満)に削減しました。これによりお尻ふきなどの商品には使用できなくなりました。欧州のNGOケムセック(ChemSec:国際化学物質事務局)はすべてのパラベンに内分泌かく乱作用があるとして、より安全な成分への変更を提言しています。

日本でも、赤ちゃんのお尻ふきにパラベンフリーの製品が販売されはじめましたが、いまだにパラベン入り製品も販売されています。

●求められる規制

化粧品や栄養ドリンク、食品添加物へのパラベン使用を禁止すべきです。また、赤ちゃんのお尻ふきについては、EUにならい厳しく規制すべきです。

column

◆パラベン、脇の下の化粧品と乳がんに関するECの見解

- ・脇の下に使用される制汗剤などは、乳房近くの皮膚から 直接吸収される。
- ・それらは洗い流されることはなく、脇の下の乳房の上部 に蓄積される可能性がある。
- ・乳房の上部で脇の下近くの部分(乳房を4分割した場合)が、がんなどの腫瘍が最も発生する場所である。
- ・エストロゲン(女性ホルモン)は、乳がんに関連することがよく知られている。
- ・パラベンは、弱い女性ホルモン作用をもつことがわかっている。
- ・さまざまな化粧品の99%にパラベンが含まれている。
- ・人の乳がん腫瘍細胞のなかにメチルパラベンは12.8ng/g、エチルパラベン、プロピルパラベン、ブチルパラベン、ブチルパラベンは $2.0\sim2.6$ ng/g検出されている。

『乳がんに負けない――あなたの命を守る食事』(食べもの通信社)より