



洗うことを、
一度 置いてみる。

投稿では書ききれなかった、
来歴と、決まりと、書かれていないこと

洗いすぎて、乾燥したことがある。

そのころの私は、「洗うものを使わなくちゃ」
と思っていた。ほとんど、洗脳のように。

投稿では、そこから何を変えたかを話した。

この冊子には、その投稿に入りきらなかった
ほうを置いた。画像は1枚に12行しか入らな
い。調べたことの多くは、削るしかなかった。

だから、投稿で話したことは繰り返さない。
話がつながらないところだけ、短く挟む。

私は日本で育って、今はアメリカで暮らして
いる。韓国にもよく行く。三つの国で似たよ
うな商品を見てきて、最初はずいぶん混乱し
た。その混乱の正体も、ここで書く。

次に棚の前に立ったとき、いつもの一個が少
し違って見えるように。

なぜ、毎日洗うようになったの か

投稿では、家庭に浴室が広がったのは1960年
代以降だと書いた。

それは入れ物の話だ。

風呂が家に入ってきたことと、毎日そこで全身を洗うようになったことは、同じではない。習慣のほうは、どこから来たのだろう。

調べてみると、記録が残っていた。

業界が、団体をつくった

アメリカで石鹼とグリセリンをつくる会社の団体ができたのは、1926年のことだ。いまでも続いている団体で、その沿革は団体自身が公開している。

翌1927年、その団体はひとつの組織をつくった。Cleanliness Institute ― 名前を訳せば「清潔の研究所」になる。目的は、学校で清潔の価値を教えることだった。

冊子をつくり、ラジオで話し、雑誌に広告を出し、新聞社に資料を送り、学校の授業にも入っていった。主な相手は、子どもだった。

「A Book About Baths（お風呂についての本）」という冊子は、24ページかけて入浴の作法を説いている。朝の入浴。仕事から帰ったあとの入浴。子どもの入浴。湯の温度による違い。

1927年から1932年までの五年間、何をしたのかという記録が、いまでも学術誌に残っている。

なぜ、一社ではなく業界だったのか

石鹼をつくる会社どうしが広告で競っても、差はつきにくい。どれも石鹼だからだ。

それよりも、業界がひとつになって「清潔は大事だ」と広めるほうが効いた。清潔が大事になれば、石鹼を使う場面が増える。どの会社のものが選ばれても、全体は増える。

ソープオペラという言葉

1930年代、石鹼や家庭用品をつくる会社が、昼の時間帯のラジオ連続ドラマのスポンサーになった。家にいて、洗うものを選ぶ人に届く時間だったからだ。

そして、その番組がそのまま呼び名になった。

ソープオペラの「ソープ」は、石鹼のことだ。

いまでも使われているこの言葉の中に、当時の売り方が残っている。

日本にも記録がある

1890年、花王石鹼が生まれた。

当時の日本にあった石鹼は、高価な贅沢品である舶来物か、安く手に入るけれど品質の劣

る国産か、そのどちらかだったという。そこへ、国産で品質の高いものとして出てきた。

売り方のほうも残っている。新聞広告、ポスター、歌舞伎の引幕、蒸気船、浴場の温度計、看板。東海道本線の沿線に立てた野立て看板は、鉄道広告の第一号といわれている。

浴場の温度計、というのが面白い。洗う場所そのものに、名前を置いている。

これらは全部、花王が自分の歴史として書いていることだ。

だから今、自分で決めていい

こう書くと、だまされていたという話に聞こえるかもしれない。

私はそうは思っていない。

石鹼は実際に汚れを落とす。売る側が広めたことと、それが役に立ったことは、両立する。

ただ、ひとつだけ知っておきたいことがある。

私が「毎日、全身を石鹼で洗うのが普通だ」と思っていたとき、その「普通」は、私が自分で決めたものではなかった。

決めた覚えがないのに、決まっていた。

それを知ってから、私は一度、置いてみることにした。

そういう時代があった。だから今、自分で決めていい。

角層は、場所によって厚さが違う

投稿では、角層はラップ1〜2枚ぶんの薄さだと書いた。0.01〜0.02ミリ。

その数字には、内訳がある。

71人を測った研究では、前腕の背側が18.3マイクロメートル、肩が11.0、臀部が14.9という値が出ている。マイクロメートルは1000分の1ミリだ。

同じ体の中で、倍近い差がある。

「体は一律ではない」というのは、感覚の話ではなく、測れる話でもあった。

投稿では、東洋医学が「肺は皮毛を主る」と見てきたことにも触れた。あれは、上の測定値とはまったく別の種類の知識になる。

どちらかが正しいのではない。別々の見方として、分けたまま持っておきたい。

道具と、素材のこと

投稿では、日本の糠袋と韓国のイタリアタオルを並べた。名前だけで、中身までは書けなかった。

糠袋は、江戸の本に書かれている

1813年に刊行された『都風俗化粧伝』に、使い方が残っている。

絹や木綿の袋に米ぬかを入れ、ぬるま湯に浸してしぼり、顔や体をなでるように洗う。

江戸の銭湯では、番台で米ぬかを売っていた。持っていかななくても、その場で買えた。

イタリアタオルは、1962年の釜山で生まれた

釜山の織物工場が、イタリアから輸入したビスコースレーヨンの糸で生地を織った。そのざらつきから生まれたものだ。

名前は、糸の生産国から来ている。だからイタリアタオルは、イタリアにはない。

조두 (チョドゥ) — 豆や穀物の粉

投稿では名前を出さなかった。漢字で書くと「澡豆」になる。

小豆や緑豆、米などを挽き、殻を除いて、細かく砕いて篩にかけたものだ。朝鮮時代の洗顔文化の中心にあって、開化期に石鹼が入ってくると、次第に姿を消していった。

名前を出さなかったのは、もともと中国の医書に由来する語で、韓国だけのものと言い切れないからだ。ここでも、そこまでにしておく。

どれも、その土地にあるものから生まれている。米が身近なら、米ぬか。織物工場があれば、その系。

石鹼の、いちばん古い記録

投稿では「古代メソポタミアに記録がある」とだけ書いた。その記録の中身を書いておきたい。

イラク南部のギルスという遺跡から、楔形文字の粘土板が出ている。およそ4,500年前のものだ。

そこには、油と木の灰を混ぜて加熱する分量が書かれている。最古の化学反応の記録とされているものだ。

ただし、書かれている用途は、羊毛の洗浄と染色だった。

体を洗うためのものだったとは限らない。研究者は、いつ誰が発明したのかを特定していない。できたものも、今の石鹼とは別の、不純な液状のものだったとされる。

だから、年号で語れる話ではない。「数千年前から、油脂とアルカリを出会わせてきた」まで。

そこから先は、今も同じことをしている。

名前と、決まりのこと

投稿では、三つの国は決まりが違う、とだけ書いた。

なぜ違うのか。そこを書くと、棚の見え方が変わる。

アメリカ — 「石鹼」と名乗ると、化粧品ではなくなる

アメリカには、soap と呼ぶための条件がある。

大部分が脂肪酸のアルカリ塩であること。soap として表示されていること。そして、表

示が洗淨のことだけを行っていること。

脂肪酸のアルカリ塩というのは、油脂とアルカリからできたもののことだ。

この三つを満たすと、その製品は化粧品の枠から外れ、別の役所の管轄になる。

そして、化粧品には成分表示の義務があるが、soap はその外にいる。

もうひとつある。「うるおう」「においを抑える」のように、洗うこと以外の効果を書いた瞬間、それは化粧品になる。化粧品になれば、成分表示の義務がかかる。

洗うことしか言わなければ、成分を書かなくていい。何かいいことを言った瞬間、書かなければいけなくなる。

そう知ってから、私は棚の呼び名の多さが少し違って見えるようになった。

日本 ― 全成分表示は、規制緩和と引き換えだった

日本には、体を洗うものの呼び名についての決まりがない。

そのかわり、成分のほうに決まりがある。

2001年、化粧品は、製造のたびに承認や許可を受ける仕組みがなくなり、各社が自由に作

れるようになった。その引き換えに、使った成分を全部書くことになった。

自由にしていいい。ただし全部書く。そういう取り引きだった。

韓国 ― 扱いが変わった背景

韓国で、体を洗う固形石鹼が化粧品として扱われるようになったのは、2019年の年末からだ。

背景には、人体に直接使う製品の安全管理を強くしようという流れがあった。1年の啓導期間を置いて、2021年から義務が完全に適用されている。

並べると、逆になっている

アメリカは、名前に条件がある。けれど、その条件を満たすと成分表の義務は外れる。

日本は、名前に決まりがない。けれど、成分は全部書く。

名前に厳しい国は、成分表に緩い。名前に緩い国は、成分表に厳しい。

どちらが正しいという話ではない。線をどこに引くかが違うだけだ。

私が三つの国で混乱していたのは、たぶんこれだった。

※ 投稿で「『シャボン』の語源はまだ決まってい
ない」と書いた。補っておくと、フランス語の *savon* 説
は否定されていて、残っているのはポルトガル語
sabão と中世スペイン語 *xabón* の二つ。音としては
xabón のほうが近い、という見方が出てきている。

成分表の、書かれていないと ころ

投稿では、成分表のどこを見るかを話した。

ここでは、その裏側を書く。書いていないと
きのことだ。

薬用石けんは、医薬部外品にあたる。

医薬部外品には、全成分表示の義務がない。
品質や有効性や安全性が、個別に承認される
仕組みになっているからだ。

けれど、書いてあるものが多い。日本石鹼洗
剤工業会が、業界の自主基準として全成分表
示を行っているからだ。

書いていないから隠しているのではなく、書
く義務がそもそも無い。それでも書いてあ
る。それは、書いた側の判断だ。

無いから悪い、ではない。無いときは「ここ
には書いていない」と気づく。それも一つの
発見になる。

投稿で「表示は全部を教えてはくれない」と書いた。教えてくれない理由には、こういう仕組みの話もあった。

石鹸を見る、7つの視点

来歴

いまの当たり前が、いつからのものかを見る。入れ物（浴室）と習慣（広め方）は別の話。

洗いかた

「毎日 全身を石鹸で」は当たり前ではなく、選び方のひとつだと知る。

皮膚

洗う話の前に、洗われている側を見る。触れているものは、洗うものだけではない。

道具

道具の違いは優劣ではなく暮らしの違い。よく洗うと強くこするは別。

石鹸

かたちではなく中身。油脂とアルカリからできているかを見る。

名前と中身

名前は名札。国が変われば、線の引き方も変わる。

成分表

何が洗っているか、最初の数個。全部読めなくていい。

早見 | 成分表で見る、ふたつ

全部覚えなくていい。ひとつ見つけられれば、それでいい。

ひとつ | 何が洗っているか

石鹼系か、それとは別の界面活性剤か。

ふたつ | 最初の数個

多い順に並んでいるから、そこが土台になる。

石鹼系の手がかり

石ケン素地 / カリ石ケン素地 / Sodium Olivat /
Sodium Cocoate / Sodium Stearate / 油脂 + 水酸化
Na・K

別の洗浄成分の例

Sodium Methyl Cocoyl Taurate。ひとつの製品に、石鹼系と両方入っていることもある。

書いていないとき

薬用石けんは医薬部外品で、全成分表示の義務がない。無いから悪い、ではない。

早見 | 三つの国の決まり

アメリカ

soap と呼ぶ条件がある。その条件を満たすと化粧品の枠から外れ、成分表示の義務もかからない。

日本

呼び名の決まりはない。2001年から、化粧品は全成分表示。

韓国

2019年末から、体を洗う固形石鹸が化粧品の扱いになった。だから全成分表示。

並べると

名前に厳しい国は、成分表に緩い。名前に緩い国は、成分表に厳しい。

この号の出どころ

角層の厚さは、Sandby-Møller らの報告（Acta Derm Venereol, 2003）から。71人を測ったもの。

「肺は皮毛を主る」の原典は『素問・痿論』。

糠袋の使い方は『都風俗化粧伝』（1813年刊）から。

イタリアタオルの成り立ちは、釜山の織物工場についての複数の報道から。

ギルス出土の楔形文字板については、Open University 「The history of soapmaking」ほか。

조두（澡豆）は、韓国民族文化大百科事典と、朝鮮時代の洗顔文化についての論文から。

「シャボン」の語源は、国立国語研究所の解説から。

三つの国の決まりは、アメリカ食品医薬品局の soap についての説明、日本化粧品工業会と日本石鹼洗剤工業会の解説、韓国の区分転換についての業界団体の案内から。

毎日洗うようになった来歴は、Suellen Hoy
『Chasing Dirt: The American Pursuit of

Cleanliness』(Oxford University Press)、1927年から1932年までの活動記録、いまでも続く業界団体自身が公開している沿革、スミソニアン国立アメリカ歴史博物館の資料、そして花王が公開している社史から。

確かめられていないことは、確かめられていないと書きました。

この冊子について

ここに書いたのは、二〇二六年の私が知っていることです。

来年、違うことを書いているかもしれません。実際、これまでに何度か変わってきました。使うものも、洗い方も、そのたびに少しずつ入れ替わっています。

それでいいと思っています。

読んでいると、分かることが増える。そして、分からなかったことに気づく。そうやって変わっていける方が、健やかだと感じます。

6本の投稿を通して伝えたかったのは、たぶんこれです。

思い込みを、一度置いてみる。

やっかいなのは、思い込んでいる自分に気づいていないこと。

知らないと知れば、そのあとの選択が変わります。

だから、これを正解として受け取らないでください。

あなたが選ぶものは、あなたの暮らしと、あなたの体と、あなたの季節から決まります。私の選ぶものと違っていて、まったく構いません。

まず、見てみる。触れてみる。

そこから先は、あなたのほうが詳しくなります。

先人たちが紡いできた知恵を受け取り

あなたの暮らしの中で育て

また誰かへ手渡していく



T
A
N
E

