

## 内科医「コンソン」の意外と知らない医療のハナシ

少し堅苦しい医学のハナシをわかりやすく解説します！

📖 ブログトップ

📄 記事一覧

📷 画像一覧

このブログを検索する



< 病院でもらう便秘薬...

メタボ基準は男性に...

プロフィール



Dr.コンソン

自己紹介: こんにちは！内科医「コンソン」です「All about」や「いしゃまち」というサイトで医療コ...

[続きを見る >](#)

📖 読者になる

### 潔癖過ぎは禁物！「キスは唾液(菌)の交換」という事実

2017年01月13日

テーマ: ●医療の話題



#### ■「キスは唾液の交換」というのは事実

社会学者の古市憲寿氏が「唾液の交換があんまり好きじゃない」と言って物議を醸しましたが、「キスは唾液の交換」というのは事実でもあります。キスすることにより唾液の交換と共に菌が交換され、抗体が作られて免疫力が向上します。もちろん、菌により感染する可能性もないわけではありません。「唾液の交換」と言うと、それは汚いのではないかと潔癖な方もいるかもしれませんが、それは生き物として子孫を繁栄させていくのに必要な行為であり、不潔というならば生物として弱い部類に入るといえるでしょう。

多様性がある生物でないと子孫を繁栄させていくことができません。他の例でいえば、性行為も遺伝子の交換といえます。遺伝子を交換することで多様性を持つことができるのです。遺伝的多様性がなければ、とある病気が流行したときに絶滅してしまう可能性があります。生物としては、多様性がないと困ることが多いのです。

#### ■「菌＝悪」ではない

近年、「抗菌、抗菌」と叫ばれていますが、「菌＝悪」ではありません、菌にも「良い菌」と「悪い菌」が存在するのです。例えば、皮膚の表面には常在菌という無害な細菌が存在します。これらが汗や皮脂を食べて分解し、脂肪酸を発生させて皮膚表面を弱酸性に保っています。この菌がいなければ皮膚が乾燥したり、かゆみを生じたりします。

AD

-33%

3,980円

ベルタ薬酸サプリ【定期便コース】

詳細情報

テーマ

●医療トリビア (16)

●医療の話題 (12)

●医学・生物の歴史 (5)

●科学・生物の話題 (2)

またヨーグルトは乳酸菌ですし、酒やパンなど発酵食品を作る際も酵母菌などの菌を用いています。腸の中にも“腸内細菌”というのが存在しています。腸内細菌は免疫などと関係し、腸内細菌の乱れと病気の関係が近年指摘されてきています。「菌＝悪」と毛嫌いせずに、菌と共存していくことも状況により必要なのです。

## ■潔癖過ぎは禁物

芸能人のタモリや福山雅治が石鹸やボディソープをほとんど使わない入浴法を実践しているといえます。これはある意味理にかなった方法でもあります。毛穴には皮脂腺が存在します。皮脂腺の中には皮脂腺細胞があり皮脂を作りだし、皮膚表面へとしみ出させ、毛の表面や皮膚を薄くコーティングしています。皮脂は天然のクリームであり、保湿には欠かせない存在です。

皮脂をゴシゴシと洗い落としてしまうことは、皮膚にとっては迷惑なことです。特にお年寄りではゴシゴシ洗うのはよくありません。皮膚を見てわかるように、お年寄りは皮脂がかなり減少しているのです。お年寄りの皮膚が乾燥してかゆみを生じるのはゴシゴシ洗いが関係していることもあります。また、思春期など、大量に分泌されて毛穴に詰まったニキビも、過度の洗浄は禁物とされています。清潔は必要ですが、過度の潔癖はよくありません。



### #ハッシュタグ

- #皮脂腺
- #腸内細菌
- #唾液
- #皮膚
- #交換
- #抗菌

AD

医師の  
東京生活に、  
上質さを。

KEN 40年以上の信頼と実績。  
邸宅・高級マンションの総合不動産

自然免疫を高め  
る成分の発見

東京大学と5年をかけ開発/  
臨床試験で自然免疫の活性  
を確認/無料で資料配布中

brolico-research.jp

- いいね! 2
- コメントする
- リブログする

いいね! した人一覧

- ブックマーク 0
- ツイート
- シェア 0

Dr.コンソンの読者になろう

ブログの更新情報が受け取れて、アクセスが簡単になります

読者になる

- 病院でもらう便秘薬...
- メタボ基準は男性に...

- トピロ菌 (5)
- ト感染性胃腸炎 (1)
- ト機能性ディスベプシア (1)
- ト胃ポリープ (1)
- ト腸閉塞 (2)
- トクローン病 (1)
- ト潰瘍性大腸炎 (1)
- ト大腸ポリープ (1)
- ト大腸がん (2)
- ト大腸憩室 (1)
- ト大腸憩室炎 (1)
- ト虫垂炎 (1)
- 腸内細菌 (3)
- 肝臓の病気 (0)
- ト肝機能異常 (1)
- トA型肝炎 (1)
- トB型肝炎 (1)
- トC型肝炎 (1)
- トE型肝炎 (1)
- ト脂肪肝 (2)
- トアルコール性肝炎 (1)
- ト肝硬変 (1)
- 胆のう・膵臓の病気 (0)
- ト胆石 (1)
- ト膵炎 (1)
- 食中毒 (3)
- トノロウイルス (1)
- 感染症 (4)
- 風邪 (0)
- トインフルエンザ (2)
- ト注射・点滴 (2)
- 症状 (0)
- ト腹痛 (2)
- ト吐き気 (1)
- ト便秘 (2)
- ト下痢 (1)
- 禁煙 (2)
- 健康診断、検査 (4)
- その他の雑学 (1)
- 雑感 (5)

一覧を見る

### 最新の 記事

- 薬で肌が真っ青になってしまう時代があった!?
- 治りにくい貧血やじんましん、原因はピロリ菌?
- 現役医師がホンネで勧める「胃の検査」
- 野菜が健康に良いのはそれが“毒”であるから!
- 保菌率50%も!? 生肉が原因の食中毒4つ

コーラを飲んで胃石治療!?...コーラ溶解療法とは  
2017-01-08 😊 7

意外と多い、飲酒後の“立ちション”失神にご用心！  
2016-12-29 😊 1

ハム・ソーセージのリスクは過度に心配しなくていい  
2016-12-27

もっと見る

画像つき記事



薬で肌が真っ青になっ… 今日



治りにくい貧血やじん… 昨日



現役医師がホンネで働… おととい



野菜が健康に良いのは… 2017-01-17

もっと見る

前の記事

次の記事

病院でもらう便秘薬…

メタボ基準は男性に…

📄 ブログトップ

📄 記事一覧

📷 画像一覧

胆石ができて辛い人は特徴があるの？胆石の原因と種類とは

長引く咳は要注意！偉人から学ぶ結核

大腸憩室炎の治療

いるだけで悪影響？ピロリ菌が引き起こす胃の病気とは

大腸憩室があると病気なの？…大腸憩室炎・大腸憩室出血とは

「ネタは見た目が9割」と思う理由

病院でもらう便秘薬の効用と使用方法

潔癖過ぎは禁物！「キスは唾液(菌)の交換」という事実

メタボ基準は男性に厳しい？メタボと脂肪肝の関係とは

なぜサンゴは死ぬと白くなるの？サンゴと腸の意外な共通点とは

一覧を見る



<メディア掲載実績>

サイト

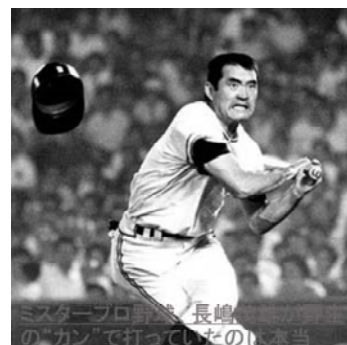
- ・All about(オールアバウト) 胃腸科・内科の病気ガイド
- ・いしゃまち 21世紀の家庭の医学

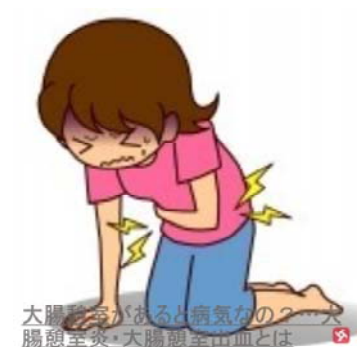
雑誌

MONOQLO  
ドラッグストアの処方箋  
2016年07月19日

テレビ

テレビ朝日「グッド！モーニング」  
<特集> 冷凍メンチで0-157感染原因は？  
2016年11月14日





月別

2017年 田

2016年 田

ブックマーク

このブログを検索する



RSS

著作権についてのご注意

AD

-33%

3,980円

ベルタ葉酸サプリ【定期便コース】

詳細情報

### Ameba人気のブログ

#### Amebaトピックス

ワンコインで買ったH&Mカード  
頑張りすぎないキッチン周り収納  
夫のガンが発覚し就活決めた妻  
大人のワンプレート晩ごはん

娘に黒タイツ履かせてみたら  
コストコで買える「万能漂白剤」  
チロルチョコの人気アウトレット  
雑誌付録のDEAN & DELUCAバッグ



UNIQLOで1番暖かいと思  
われる服

もっと見る

ランキング 総合 新登場 急上昇 トレンド 1月19日更新



市川海老蔵



1位  
小林麻央



2位  
アレクサ...



3位  
小原正子



4位  
杉浦太陽



5位  
小林麻耶



6位  
桃



7位  
みきママ



8位  
小倉優子



9位  
蛸原英里

[芸能人トップへ](#)

### ブログをはじめる

たくさんの芸能人・有名人が  
書いているAmebaブログを  
無料で簡単にはじめることができます。

[はじめる](#)

[他ブログからお引越はこちら](#)

### 公式トップブロガーへ応募

多くの方にご紹介したいブログを  
執筆する方を「公式トップブロガー」  
として認定しております。

[詳しく見る](#)

### 芸能人・有名人ブログを開設

Amebaブログでは、芸能人・有名人ブログを  
ご希望される著名人の方／事務所様を  
随時募集しております。

[申し込む](#)