



布おむつ実践の現場から

布おむつ育児、どこがよくってどこが大変？
 ののむらまき
 野々村 真希

東京農業大学 国際食料情報学部 食料環境経済学科

赤ちゃんにも環境にも優しいような布おむつ。でも利用するのは大変で育児者には優しくなさそうでもある布おむつ。実際のところどうなのでしょう？実践者からのリアルな声をお届けします。

ゼロ・ウェイストにあこがれて 布おむつに挑戦

2020年、妊娠中の私はゼロ・ウェイストに夢中になっていました。きっかけは、本誌『循環とくらし』No.9の使い捨てプラスチック特集号です。もっとうごみの少ない軽やかな暮らしがしたい！と思い立ち、コンポストを開始し（できた堆肥がベランダにたまってしまい現在休止中）、調味料はリユースびんに変更。食品の透明プラスチックトレーやコンタクトレンズの空ケースのリサイクル回収拠点をインターネットで調べて持って行き、食事のテイクアウトでは容器を持参する、というレス・ウェイストライフを満喫していました。出産後の紙おむつごみもできるだけ減らしたく、ゼロ・ウェイスト境界では常識(?)の布おむつ育児に挑戦することにしました。

布おむつって？

30歳以上になるお子さんをおもちの読者はお存じの方が多いと思いますが、布おむつとは、おしっこなどを吸収させるための布のことで、防水布でできたおむつカバーの内側に敷いて使いま



写真1 布おむつとおむつカバー

す。布製なので自宅で洗って繰り返し使います。ごみが出ない、赤ちゃんによさそう、などの理由で、使い捨ての紙おむつが普及した現在も、布おむつへのニーズは確かにあります。

布おむつ販売のインターネットサイトがいくつもあり、安いものだとおむつカバーは1枚500円くらいから、布おむつは10枚2,400円くらいから買うことができます。フリーマーケットサイトに中古品もたくさん出品されています。おむつカバーはフリーサイズ仕様のものを買えば、新生児からおむつ離れ時期まで、長く使えます。布おむつはすべてフリーサイズです。私は、夜間は紙おむつを使うことにしたので、おむつカバーは2枚、布おむつは20枚で足りました。

ここが好きです布おむつ

ごみを減らすために注目した布おむつですが、いざ布おむつをゲットして使いはじめてみると、布おむつ育児の良さは、全く別のところにもありました。一つは、おむつカバーのデザインがかわいくてテンションが上がること。赤ちゃんは何を着せてもかわいいのですが、かわいいおむつカバーを履かせるとますますかわいいのです。

それからもう一つ、使用した布おむつが洗ってまたきれいになって復活する、というサイクルが気持ちよいこと。汚れたものがきれいになるすっきり感が、不思議に心を満たします。育児は(大変だけれども)単調なので、こういった日常の中のささいな満足感が私にとっては大事でした。

もっと実用的なところでいうと、紙おむつを買いに行くストレスが減らせることがあげられます。紙おむつはかさばるので買い物帰りが大荷物になって困るのですが、布おむつをメインに使えばそのストレス頻度を下げることがができます。



それから、布おむつは紙おむつに比べて少し経済的です。布おむつだけで育児をしたら、初期費用が7,000

円くらい(布おむつ40枚、おむつカバー4枚で計算)、洗濯代が年間15,000円くらい(水道+電気+洗剤。水道と電気はドラム式洗濯機の場合として、パナソニックのウェブサイトを参考に計算)なので、はじめの1年間は22,000円くらいかかります。2年目は洗濯代のみ15,000円。一方、ベネッセ教育情報サイト¹⁾によれば、紙おむつ代の平均は年間24,000円とのことですが、赤ちゃんの月齢が低い間は、うんちの回数が多くおむつをしょっちゅう交換しないといけないので、実際のところもっとかかると思います。紙おむつだったら、おむつ交換した直後にうんちが出ちゃたら(よくある)、「あ〜真っ新な15円が〜(泣)」となるんですが、布おむつであれば「まあ洗えばいいし〜」という感じであまり気になりませんでした。

布おむつのメリットとしてよく言われる、赤ちゃんが心地よい・・・という点については、すみませんがよくわかりませんでした。わが子は、どちらでもよさそうでした(笑)。

本当にエコなの？

布おむつは紙おむつと比べて、確かに自宅から出るごみは少ないですが、洗濯で水や電気を消費します。総合的にはどっちがエコなんでしょうか？

安井氏²⁾は、布おむつと紙おむつの環境負荷を、ライフサイクルアセスメント(製品やサービスのライフサイクルを通じた環境への影響を評価する手法)により比較し、「どちらが良いとははっきりいえない」と結論づけてい

ます。ただし、布おむつは「風呂水を再利用する」「洗濯機を使うときには、なるべく多くの洗濯物を一緒に洗う」ことなどにより、環境負荷を大きく削減することができることも指摘しています。逆に、温水洗浄したり乾燥機を使って乾かしたりすると、環境負荷が著しく増大するそうです。



布おむつの環境負荷の約2割が製造販売段階に由来しているとのことで、布おむつを使わなくなった後も誰かに譲ったり、別用途で再利用したりすれば、環境負荷はさらに減らせるようです。なるほど。使わなくなったら、ジ〇ティーで誰かに譲ろうと。

ここが大変布おむつ

以上のように布おむつ推しでお話を進めてきましたが、実は私は途中で布おむつ育児を挫折し、現在(娘1歳半)はもっぱら紙おむつで過ごしています。すみません。布おむつの何がダメだったのか？振り返って考えてみたいと思います。

布おむつへの最もよくあるマイナスイメージは、洗濯が大変そう…というものではないでしょうか。たしかに、予洗いが必要だし、洗濯物の量自体が増えます。否定できません。ただ、洗

濯は私にとってはそれほど大きな挫折ポイントではありませんでした。おしっこおむつは、水とクエン酸を入れたバケツにポイポイ放り込み、うんちおむつは、うんちをトイレに流し(これは紙おむつでも同じ)、水を入れた専用バケツに放り込んでおく。入浴時などに、うんちおむつだけシャワーで少し洗い流し、おしっこおむつと一緒に洗濯機へ入れて脱水+1回すすぎを行えば、あとは普通の洗濯物と一緒に洗えます。意外と簡単でした。



それよりも、おむつを交換するのが大変というのが大きな挫折ポイントでした。赤ちゃんがネンネとおすわりしかないう時期は、問題なかったんです。でも、ハイハイで動きまわったあとは、交換しようとする逃げまわって1回1回のおむつ交換がめちゃ大変になりました。仕事がある平日はとて無理なので紙おむつにし、休日に布おむつに再チャレンジするも、1週間ぶりなのと、平日にたまった家事に追われているのもあって、交換するのを忘れ、たびたび漏れる。布おむつとタンクトップだけで過ごせる暖かい時期ならちょっとは交換が楽になるはずと、

夏場に再々チャレンジするも、分厚い布おむつでおしりが汗だくになり汗疹ができる…という感じで、結局布おむつを使わなくなってしまいました。

また布おむつに戻りたいけれど…

そんなわけで今は紙おむつですが、この実践レポートを書いていたなら、また布おむつライフに戻りたくなくなりました。娘がもう少し大きくなって言葉でのコミュニケーションがもっととれるようになったら、また再チャレンジできたらいいなあ。布おむつは、赤ちゃんが濡れた感覚を自覚しやすく、おしっこが出たら知らせてくれるようになるという説もあるので、少しはおむつ交換も楽になるかも…と期待して。けれど本音を言うと、ちょっと戻れる自信はありません。

エコな暮らし提案をする『循環とくらし』の中では少し言いにくいですが、布おむつは、現時点では、誰もが簡単に取り組めるエコ活動ではないと感じます。多くの人が、産後は自分自身と赤ちゃんの心身の健康というもっと差し迫った問題に直面するからです。産後の心身はとて弱っていて、普段なら何ともないちょっとしたことも大きなストレスに感じて自分を追い詰めてしまうことがあります。およそ10%の人が「産後うつ」になるともいわれます。赤ちゃんの性格も体質も、赤ちゃんによ

て本当にさまざまで、あるおうちの成功体験が別のおうちには全く当てはまらない、なんてことはしょっちゅうです。私は、自分がおみ減らすのが好きで、配偶者が育休を取得して家事育児にフルコミットしていて、さらに第2子で少し気持ちに余裕があったから、布おむつが利用できただけだと思っています。



産後、日がたつて身体が回復してきた後も、赤ちゃんの離乳食が始まったり、動き回るようになったりして、これまでとは別の大変さが出てきます。このころに育児休暇が明けるとも多く、仕事が始まったら平日も休日でも仕事と育児と家事に追われてへとへとです。実際私もこのあたりで挫折しました。

もちろん持続可能な社会のためには、使い捨ておむつ問題は解決しないといけないものです。今後、エコな紙おむつや効率的なりサイクルシステム、もっと手間のかからない布おむつアイテム、サービスが登場することを切に願います…！

参考文献

- 1) ベネッセ教育情報サイト:赤ちゃんのオムツ代、毎月いくらかかってくる？オムツ外れのメリットも紹介(2015) <https://benesse.jp/kosodate/201505/20150528-2.html> (閲覧日 2023年3月7日)
- 2) 安井 至: 社会的受容性獲得のための情報伝達技術の開発(国研) 科学技術振興機構 http://www.jst.go.jp/kisoken/crest/report/sh_heisei11/shigen/yasui.pdf (閲覧日 2023年3月7日)
- 3) 山口庸子、田原聖隆、小関康雄、永山升三:貸おむつのGHG排出量の算定 日本LCA学会誌、第9巻、第4号、pp. 306-314 (2013)