

健康ニュース 29年5月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間
平日 AM9:00~12:00
PM3:00~ 8:00
土曜日 AM9:00~12:00
休診日 日・祝日
予約不要 急患随時受付



[特集:身体に溜まる有害重金属]

意外と知らない!?身体に溜まる有害重金属-体調不良を招く金属とは?

実は、水道水や食材など、有害重金属はいろんな場所に潜んでいます。

身体の不調にもつながる有害重金属。体内から出すために、毎日の生活で心掛けましょう。

では、有害重金属が体内に溜まると、身体はどうなるのでしょうか。

頭痛や倦怠感、不眠、イライラなど、最近身体の不調に悩まされていませんか？

これらを引き起こしているのは「有害重金属」かもしれません。水銀や鉛、カドミウムなど身体に入るとリスクになる重金属が、私たちの生活の中にはたくさん入り込んでいます。

排気ガスや水道水、魚介類や食品添加物などいたるところにあり体内に少しずつ蓄積されていくのです。そして活性酸素を出し、さまざまな症状を引き起こします。

最近天気予報などで良く耳にする「PM2.5」。海外から流れてくる大気汚染物質ですが、この中には、鉛、カドミウム、ヒ素などの重金属が含まれています。赤ちゃんや幼児、成長期の子供は、こうした重金属を体内に取り込み続けることで、発達障害や学習障害を発症する危険性があるそう。外出時には、PM2.5の飛来状況にも注意する必要があります。



<主な有害重金属が引き起こす症状と含まれているモノ>

- 水銀:(主な症状)手足のふるえ・しびれ・集中力低下・不眠・視力低下・疲れやすい・情緒不安定・頭痛・言語障害

(含まれるモノ)歯科治療用金属充填剤(アマルガム)・汚染された魚介類・マグロ・金目鯛・フカヒレ・メカジキ・電池・防カビ剤・柔軟剤

- 鉛:(主な症状)手足のふるえ・しびれ・集中力低下・不眠・視力低下・疲れやすい・情緒不安定・頭痛・言語障害

(含まれるモノ)有鉛ガソリン・殺虫剤・塗料・はんだ・油絵具・水道水・メッキ加工のアクセサリ・蓄電池・ヘアカラー

- ヒ素:(主な症状)疲労・手足のしびれ・神経症状・胃腸障害・色素沈着

(含まれるモノ)殺虫剤・除草剤・ひじき・わかめなどの海藻類・野菜・果物

- カドミウム:(主な症状)脱毛・貧血・腎機能障害・骨折・疲労・血圧上昇・神経過敏

(含まれるモノ・場所)タバコ・排気ガス・メッキ工場・電池・米・玄米

- ニッケル:(主な症状)無気力状態・疲労・下痢・不眠・皮膚炎・発ガン

(含まれるモノ)タバコ・マーガリン・ニカド電池、メッキ加工のアクセサリ

<溜まった有害重金属は外に出す!>

現代の生活では、有害重金属が体内に入ってしまうのはどうしても避けられません。

だったら、溜めなければいいのです!

そのために最も必要なのは、「汗をかく」「便秘をしない」です。通常、体内に入った有害重金属は汗や尿、便と一緒に外に出されます。運動や入浴で汗をかくと、新陳代謝が活発になり便秘の解消にもつながります。入浴はシャワーではなく湯船に浸かる習慣を付けましょう。

また、有害重金属を身体から排出するのに効果的な食材もあります。

- たまねぎ・しょうが・にんにく

ツンとした臭いある食材には「硫化アリル」という成分が含まれていて、有害重金属を包み込んで外に出す働きがあります。これらは、デトックス効果のある食材ともいわれています。



- きのこ類・海藻類

有害重金属に絡むようにくっついて外に出す働きがあるのは、繊維が多く含まれる食材です。ただし海藻類は、有害重金属の一つ「ヒ素」が含まれているので、食べ過ぎには注意しましょう。

