

食 べ も の

2019
8月号
No.582

心と体と社会の健康を高める食生活

通信



新連載

薬膳料理①

夏バテしないで暑さをのりきる

麻木久仁子

情報カフェ⑧

牛乳は本当に健康にいいの？

家栄研編集委員会



●インタビュー

ミュージシャン・俳優

うじきつよしさん

日本国憲法
心に凜とした
メロディーが広がる



特集

デトックスのすすめ

「なんとなく体調不良」は有害物質が原因!?

●毎日の食事に解毒力アップのひと工夫



編集／家庭栄養研究会

現代人に必要なデトックス 体調不良の陰に有害物質

医療法人社団ケイ一理事長 医学博士

古田一徳



有害物質は知らないうちに
体内に蓄積する

最近では体調不良に悩み受診される患者さんが増えていきます。生活を改善し、治療しても、なかなか体調が改善しない、と訴えられます。

そのような患者さんに、体内ミネラル検査ができる医療機器オリゴスキャン(コラム参照)をおこなってみると、有害金属、有害ミネラルの値が高くなります。

食べもののなかで、有害金属の影響をいちばん強く受けているのは、海産物です。汚染さ

れた川の水が流れ込む海には、有害物質が多く含まれ、魚介類の体内にも当然、それらはとり込まれています。

魚や歯科治療から水銀
アルミニウムにも注意

日本人はとくに、マグロやカツオが大好きですから、欧米人に比べ体内の水銀の蓄積量が、2〜6倍も高いといわれています。

水銀は歯科の治療(アマルガム)にも使われていますが、口腔内で溶け出し、それを自ら吸入することで、体内に蓄積されます。また、ヘビースモーカー

カーの人は、水銀、ヒ素、カドミウムなどの値が高くなっています。

50歳以上の人では、アルミニウムの蓄積量が高い傾向があります。これは、アルミ缶に口を付けて直接飲料を飲んだり、アルミ鍋からアルミが溶け出して、体内に入ったためと思われる。アルミは胃薬にも多く含まれています。

毛染め、ヘアカラーを長年使っていて体調が悪い人に、鉛の蓄積量が高いという傾向もみられます。

このように、大気や土、食べ物、水などに含まれる水銀、

鉛、カドミウム、アルミニウム、ヒ素、ニッケルなどの有害物質を、私たちは知らないうちにたくさん体内にとり込んでしまっているのです。

有害金属の毒性と侵入経路については、表①のようになっています。

有害物質の蓄積は
代謝を不活発にする

有害ミネラルが体内に蓄積されると、いくら栄養バランスがとれた良い食事をしていても、各種の酵素が働かず、代謝が不良になっていきます。運動しても代謝が活発にならず、汗もかきにくくなり、脂肪の燃焼も起きず、体重も落ちにくくなっているのです。

さらに、体内の活性酸素が過剰になるため、血管内皮が傷害されて、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞、認知症などが発症しやすくなります。また、遺伝子を傷

古田一徳(ふるた かずのり)：医学博士、北里大学外科非常勤講師、日本肝胆膵外科学会認定肝胆膵外科名誉指導医。大学病院での25年以上の外科がん専門医の経験を生かし、クリニックで、がんや難病の治療にオゾン療法を中心としたあきらめない医療を実践。最新著『ドクターふるたの酸化療法』(ジー・ピー)。

表① 有害金属の摂取源と体への影響

有害金属	摂取源	体に与える影響
水銀	マグロなどの魚介類、農薬、化粧品、アマルガム(歯科充てん金属)など	頭痛、疲れやすい、不眠、しびれ感、うつ状態、情緒不安定、皮膚炎、慢性疲労、免疫力低下、高血圧など
鉛	ガソリン、ジアミン系ヘアカラー、陶器の一部うわ薬、絵の具、古い水道管、ペンキなど	貧血、情緒不安定、神経疾患、子供の成長阻害など
ヒ素	大量のヒジキ、殺虫剤、除草剤、汚染された水など	疲労、手足の灼熱感、アレルギー症状、皮膚炎、胃腸障害など
カドミウム	たばこ、排気ガス、メッキ工場、合成ゴム、プラスチック、米など	脱毛、貧血、たんぱく尿、血圧上昇、神経過敏など
アルミニウム	アルミ鍋、アルミ缶、アルミホイール、歯磨き粉、胃腸薬、飲料水、ベーキングパウダーなど	食欲不振、息切れ、胃腸障害、脳・神経疾患、筋肉痛など
ニッケル	たばこ、マーガリン、メッキされた金属、電池など	皮膚炎、酵素阻害など

(筆者まとめ)

害すると、がんの発症にもつながります。
 いろいろ対策をしてみても、体調がなかなか改善しないときは、有害金属、有害ミネラル

の体内への蓄積の程度を検査することをすすめします。

体内の有害物質はデトックスで排除

体内に過剰に蓄積した有害金属を排除する方法がデトックス(解毒)です。

有害物質、有害金属類が体内に入ってきてても、私たちの体は不要なものを排出するシステムを備えています。

たとえば、水銀を体内から排出するためには硫黄が必要で、硫黄は、細胞の中で水銀や鉛などの金属と結合して、爪や毛髪から排出します。

この場合、硫黄を多く含む食品——卵、鶏肉、ニンニク、タマネギ、ネギ、ニラ、アスパラガスなどを意識して摂取するようにします。

またサプリメント(アルファリポ酸)を使って、水銀を積極的に尿として排出する方法も

あります。

このようなデトックスは、自己流ではなく、きちんと医師の指導のもとでおこなってください。

急激なデトックスは逆に

体調を損なうこともありま

す。半年から1年くらいかけて、ゆっくりデトックスをしていけば、原因不明の皮膚のブツブツやアトピー性皮膚炎、金属アレルギー、花粉症などの症状も軽くなっていきます。

コラム

数分でわかるオリゴスキャン®による有害金属の検査結果例

(検査日 2015年12月18日)

結果	標準範囲	高値-	高値+	過剰
アルミニウム	0.01154			
アンチモン	0.00216			
銀	0.01232			
ヒ素	0.00432			
バリウム	0.00560			
ベリリウム	0.00532			
ビスマス	0.00698			
カドミウム	0.01191			
水銀	0.01556			
ニッケル	0.00310			
プラチナ	0.00215			
鉛	0.00591			
タリウム	0.00136			
トリウム	0.00084			

57歳男性
 症状: 体調不良
 慢性疲労、肌荒れ

一般に毛髪で検査しますが、当クリニックでは、手のひらの4カ所に、レーザーの光を当てスキャン(画像をデジタルデータ化)することで、組織や血管壁に沈着している有害金属を解析し、体内の必須ミネラル元素と有害金属元素を測定します。3~5分程度で結果がわかります(保険適用外検査)。