

有害ミネラル

有害ミネラルとは、体内に蓄積すると様々な生理機能や代謝機能を阻害する有害な金属類のことで、食事や生活環境から日常的に体内に蓄積されていきます。（有害ミネラルは学術的には有害金属と言われます。）

有害ミネラルの主要汚染源

鉛	鉛水道管、白髪染め、印刷インク、たばこ、大気汚染、殺虫剤
水銀	大型の魚介類、歯の詰め物（アマルガム）、破損蛍光灯、ワクチン
カドミウム	タイヤの摩耗粉じん、たばこ、井戸水、石油、石炭、農作物
ヒ素	残留農薬、井戸水、温泉水、ひじき、魚介類、排気ガス
アルミニウム	調理器具、食品包材、ベーキングパウダー、みょうばん、たばこ、リンゴジュース
ベリリウム	大気汚染、電子機器

■ 有害ミネラルの蓄積による身体への影響

通常の生活では体内に極微量しか存在しないと考えられますが、日々の生活で体内に蓄積されていきます。日常レベルの軽度の蓄積では疾患にいたりませんが、体内で細胞の生成・修復阻害、代謝・酵素・ホルモンの働きの阻害、活性酸素の産生の促進などから慢性疲労、イライラ、肌荒れ、便秘などを引き起こします。

また、軽度でも長年の蓄積によりカドミウムは高血圧、骨粗鬆症、水銀は心臓病、高脂血症など生活習慣病、老化のリスクを引き起こすことが知られています。さらに有害ミネラルの過剰蓄積では腎臓や肝臓、消化器など多臓器障害や皮膚障害、中枢神経障害、運動・神経障害などの中毒症状が発現することが知られています。

有害ミネラルの過剰蓄積による主な症状

鉛	貧血、動脈硬化、不安感、めまい、骨や筋肉の痛み、頭痛、脳発達遅延（胎児・小児）
水銀	肝臓・腎臓障害、うつ状態、皮膚炎、眠気、しびれ、情緒不安定
カドミウム	腎臓障害、骨粗鬆症、貧血、脱毛、食欲不振、疲労、血圧上昇、生殖異常、神経過敏
ヒ素	色素沈着、皮膚がん、疲労、手足の灼熱感、胃腸障害、末梢神経炎
アルミニウム	腎臓障害、骨粗鬆症、食欲不振、息切れ、筋肉痛、胃腸障害
ベリリウム	呼吸器障害、皮膚障害