



砒素

砒素は、地表にも生物圏にも広く分布するミネラルで、極微量は身体的にも必要とされているミネラルです。しかし、無機砒素の体内蓄積は非常に有害であり、有機体に関しても適量範囲を守るべき微量ミネラルである。ただし、通常の食事では過剰障害の心配はない。

汚染源となり得る物や場所

残留農薬（野菜、果物、ワイン）・飲料水・井戸水・海草・魚介類
排気ガス・除草剤・産業廃棄物

摂取過剰時の症状や兆候

皮膚障害・体毛消失・全身疲労・聴力、呼吸器系への悪影響
貧血・多発性神経炎・視神経炎・無感覚症・手足焦燥感
体重減少・吐き気・頭痛・心機能障害・高血圧

排出を促進するビタミン・ミネラル

セレンウム・鉄・亜鉛・カルシウム・マグネシウム
ビタミンC（キウイフルーツ・ネーブル・グレープフルーツなど）



水銀

水銀中毒の恐ろしさは、水俣病や阿賀野川の水銀汚染事件で十分に知られております。しかし、水銀汚染はこのような特定の地域の汚染原因だけではなく、もっと身近な生活環境に多く存在しております。近年、アトピー性皮膚炎の原因としても注目されております。特に魚介類を多く食する日本人に、過剰傾向がみられる有害ミネラルです。

汚染源となり得る物や場所

魚介類・穀類・汚染された水・下水・ヘドロ
歯の詰め物（アマルガム）・蛍光灯

摂取過剰時の症状や兆候

アトピー性皮膚炎・細胞膜への毒性による酵素の活性を阻害
腎臓、肝臓障害・歯が抜ける・歯茎の青化・肢体のしびれ、震え
頭痛・下痢・食欲不振・情緒不安定

排出を促進するビタミン・ミネラル

カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・セレンウム
ビタミンA（鶏レバー・豚レバー・銀鱈など）
ビタミンC（キウイフルーツ・ネーブル・グレープフルーツなど）
ビタミンE（アーモンド・ヘーゼルナッツ・ひまわり種子など）