

妊娠・産後脱毛症の育毛発毛アドバイス



妊娠中は黄体ホルモン(プロゲステロン)の働きで、一時的に抜け毛が少なくなります。元々、女性ホルモン(エストロゲン)は女性らしい身体付きを維持し、妊娠出産に大きく関わるホルモンといえます。女性ホルモンは副腎と卵巣でつくられますが、特に頭頂部の毛髪は女性ホルモンの分泌と大きく関係しています。

女性ホルモンは、頭皮のコラーゲン量を増やし髪に張りや育成を助け、結果的に髪の量が増えるようにしています。また、自律神経や感情の働き皮膚や粘膜、骨、筋肉を作るのにも大きく関わっているといえます。

女性の薄毛や脱毛症は、びまん型すなわち全頭的(全体的)に脱毛して徐々に薄くなっていくことが多いようです。原因は人によって様々なことが考えられますが、毛髪のことだけではなく健康面のことも大きく関係していると思われます。

特に妊娠前から薄毛や異常な抜け毛がある場合は、出産後は、より深刻な脱毛症を引き起こす危険性があります。そして、こうした出産後の異常脱毛は全頭脱毛へとなることが十分考えられますので、早めの正しい育毛手当てをすることが重要です。

このことは、一つの脱毛原因ではなく色々な原因が重なっていることが多く、複合型脱毛ですから原因を究明しながら、その原因を一つひとつ改善していくことが大切です。

冷え性や低体温

近年、冷え性や低体温の若い女性が多くなります。冷え性や低体温はニュアンスが似ていますが、全く体質は違います。冷え性は手足が冷たいのが特徴ですが、体温は低くありません。脱毛や薄毛になる危険は低体温です。低体温は身体の深部、内臓や脳内温度が低い状態になっています。

子宮は身体を温めて育てるとも言われます。いわゆる昔の人は女性の健康の原点、健康な赤ちゃんを産むには子宮を育てるということを知っていたわけです。妊娠中の脱毛や異常な抜け毛で髪が薄くなるのは、腎臓系統の病気から妊娠中毒症のような病気意外に、低体温になるような生活(衣・食・住)、体内リズム、環境など妊娠以前からしていることも考えられます。

低体温は別段、これにより直ぐに病気になり健康面に異常が現れるわけではないので、ほとんどの方は低体温が悪いとは認識していません。

しかし、小学生で35度台の体温というのは異常です。この35度台の体温というのは、癌になる温度だという方もいます。

免疫をつかさどるリンパ球はお腹の周りに約60%あるといわれていますが、リンパの流れや活性は暖かいことが重要です。お腹を手で触ってみますと、冷たいと感じる場合は低体温であることが多いと思います。お腹の冷えはすなわち内臓の冷えですから、下痢をしやすく、腰痛や子宮筋腫、不妊症の原因にもなります。

そしてなにより子宮が健康的に働かず女性ホルモンの分泌が少なく、子供の内からこのような低体温が続けば、子宮が健全に育たないということになります。

女性ホルモンは毛髪を造る最も重要なホルモンです。

若い女性の低体温の原因は色々と考えられます。

①夜型生活で朝寝坊 ②朝食を摂らない ③野菜中心の食生活(生野菜) ④鉄分を摂る食生活をしていないか、貧血 ⑤秋冬に夏野菜やジュース果物を好んで飲食している ⑥飲み物にいつも氷を入れて飲む ⑦清涼飲料水をよく飲む ⑧ いつも薄着(特にお腹を冷やす服装、秋や冬でも胸元を出している) ⑨運動をほとんどしない ⑩いつもシャワーでお風呂にほとんど入らない ⑪鎮痛剤や湿布薬を常用している ⑫喫煙 などが考えられます。

上記の一つでも低体温を招くことですが、二つ三つと重なればより深刻な低体温体質になることになります。

そして、このことがより深刻な脱毛症の原因となる恐れがあると思われれます。

低体温が脱毛原因となることも・・・若い女性の低体温の原因は色々と考えられます。

①夜型生活で朝寝坊

昔から子供は寝て育つといわれます。健康な赤ちゃんほどよく寝ています。寝ている間に成長ホルモンが分泌されることから、「よく寝る子は育つ」というのはもったもたことなのです。

しかし年々幼児や小中高生の就寝時刻が遅くなっているようです。塾通いや習い事、受験勉強で深夜まで起きている子が普通のようになっています。でも心身の健康面からみればとても危険な生活といえます。

夜遅くまで起きていればお腹が空きますから、午後9時以降は食べないようにと言っても、お腹が空けば当然に食べますから、胃が動くことによって交感神経が働いてしまい眠くなりません。

幼児は午後8時まで、小学生は午後9時までには寝ることがとても大切です。中学生は遅くとも午後10時までには必ず寝る習慣にしましょう。

脳や身体に栄養を運ぶのは血液ですが、沢山の血液を全身に行き渡らせるには午後10時以前に寝ることが必要です。寝入りばなから深い眠りに入って行く時に副交感神経が働き血管を広げ、このときが一番多くの血液が全身に流れ、そして多くの成長ホルモンを分泌するといわれます。

成長ホルモンによって母細胞も働き毛髪が造られます。

午後10時から午後12時ごろが最も多くの成長ホルモンが分泌されるといい、しかも熟睡していないと分泌量が大きく違うといえます。そしてこの分泌量は4回くらいの波があり、徐々に少なくなります。

ですから午後12時頃に寝る人は成長ホルモンの分泌量が少ないため、細胞の修復ができないために身体の疲れが取れません。脳の疲れもちろん取れないので、翌日は頭が重かったり痛かったり、一日中身体がだるいというような状態になるのです。

そして、起床時刻もとても大切で、交感神経は起きて動くときに働く神経ですが、夜寝ているときは副交感神経が働き安眠を得ることができています。この副交感神経から交感神経に切り替えを行う時刻が午前6時頃です。午後8時では交換神経のスイッチが入らず副交感神経が働いていますから、胃が動かず朝寝坊すると朝食が食べたくないのです。

このことが低体温を招くのです。

午前6時に起きると体温は0.5度上昇し、朝食を摂ると約1.0度上がるといいます。

ですから朝寝坊の習慣や朝食を摂らない子供たちは、体温が上がらずそのために、皆元気がなく体力もないなど病気に掛かりやすいのです。

この生活習慣は子宮の発育にも大きく関係しています。したがって女性ホルモンの分泌にも影響を与え薄毛や脱毛予備軍になってしまうのです。癌体質にもなります。

早寝早起きは健康や育毛を考える上でとても重要なのです。

②朝食を摂らない

最近の小学生の女子の中には太るからといって、朝食をわざと摂らないケースもあるようです。また食欲がないと言ってあろうことかコーラや炭酸飲料などを飲んでいる子供もいるとか、それも1リットルも飲んだりカルピスばかりを飲んでご飯は食わず、親のいうことを全く聞かない子供もいるようです。

更には甘いものばかりを好んで食べたり、市販のポテトチップスを主食のように食べている子供もいるとか、学校給食でも正しい食文化が崩れ、食生活が大きく乱れているようです。

最も両親が共働きで、学校から帰っても手料理はなく、自分でコンビニに行って好きなものを買って食べなければ成らない場合もあるようです。しかし食生活は成長期の子供にとっては身体の健康と精神(こころ)に大きく作用します。

十分なタンパク質や必須アミノ酸を摂っていないと体は正常に発育せず、子宮も成長しません。

もちろん三大栄養素の糖質・タンパク質・脂質と、ミネラル・ビタミンの摂取をする食生活はとても大切です。このことが女性ホルモンの分泌に大きく関係し、育毛に多大な悪い影響が出ることを考えましょう。

③野菜中心の食生活(生野菜)

太ることを意識して、「私はダイエットをしているから油ものや肉は一切食べないの」という女性をたまに見ます。魚も食わず卵も食べない、ベジタリアンという人もいますが、タンパク質を摂らないということは健康な体を造ることも維持することもできません。

人間の身体はタンパク質でできているのですから、タンパク質を摂らなければ生きていくことは出来ません。もちろん毛髪もタンパク質をとらなければ生えてきません。

信じられない話ですが、ある40代の女性が一日一食で、その一食も薬物の生野菜だけをボールに一杯食べていましたが、ある日心臓麻痺で亡くなりました。

本人は太ることを意識していたのですが、私から見るとやせ過ぎてまさかそんな食生活をしているとは、思ってもみなかったのですが・・・

男性でもベジタリアンと言う人はいるようですが、やはり多くの場合摂食障害を起こしホルモンバランスを壊し、免疫力低下を招き、健康を害して病気になり、とても早く老化現象を起こし、短い人生になってしまうようです。

摂食障害を起こして治療をしても治る確立は半分くらいで、もとの健康な体には中々もどらないといわれます。特に子宮は女性ホルモンの分泌が出なくなることも十分に考えられますし、生理不順や無月経になる場合が多いようです。

もちろん薄毛や無毛症にもなる危険が考えられます。

④鉄分を摂る食生活をしていないか、貧血

女性は貧血の方が男性に比べ多いといえます。

色々と理由はかんがえられますが、特にこれから子供を生もうとする人はご自分の健康状態を知ることが大切です。太ることを意識して偏った食生活をしている場合は、健康的な正しい食生活にしましょう。

貧血の原因によって治療は全くことなり、その原因を明らかにするとともに、原因を取り除くことが必要です。

鉄欠乏性貧血では、胃潰瘍などがあればその治療が必要ですし、貧血の改善には鉄分の不足に対して鉄剤の投与が必要となります。

血液をつくるのに必要な物質が不足して起こる貧血治療は、比較的簡単だといわれますが、骨髄での血液をつくる仕組みに異常があつて起こる再生不良性貧血、骨髄異形成症候群の治療は、専門医にまかせることが必要で、貧血が改善せず、定期的な輸血を余儀なくされることも少なくなるといいます。

重症でも高齢でなければ、骨髄移植が行われ、治癒させることも出来るようになりました。

軽症・中等症の場合、造血を有効に刺激する意味で副腎皮質ステロイド薬、タンパク同化ステロイド薬などが使用されるといいます。

二次性(症候性)貧血では、牽引となる疾患を治療することが唯一の治療法です。

元々低体温の方は妊娠しにくいともいわれますが、貧血は重要なことですから医師と相談しながら治しましょう。

⑤秋冬に夏野菜やジュース果物を好んで飲食している。

健康のためには旬の食材、その土地で取れたものを食べましょう。

秋は黄色系の食材が多くなります。カロテンが多く含まれ人参の根、バター、卵黄の黄色物質の主成分です。カボチャ、柿、タンポポの花、トマト、サツマイモ、ワラビ、海苔、カロテンは動植物に含まれる色素でカロテノイドの一種です。

葉緑中では葉緑素と共存し、動物体内では代謝されてビタミン A となります。ビタミン A として最も重要なのはβ-カロテンで人参から初めて単離されたといえます。ビタミン A は、粘膜を健康を維持し、癌や感染症を予防します。

ビタミン A は2種類あり、動物性食品に含まれ、そのままビタミン A として働くのがレチノール、もう一つはβ-カロテンに代表されるカロテンは葉緑色野菜に多く含まれ、体内で変化してビタミン A になります。両者とも最終的な働きは同じですが、レチノールは摂りすぎると頭痛、発疹、疲労感などの過剰症が出るので注意が必要です。

夏野菜はカリウムが多くスイカやウリなどは身体を冷やすものですから、秋、冬には食べないようにしましょう。

秋、冬は大根や芋、ゴボウ、人参、レンコンなどの根菜類、澱粉質やカロテンの多いものが内臓を冷やさず身体によいものです。葉物野菜は温野菜にすると良いでしょう。

秋、冬のジュースはリンゴジュースや人参ジュースなどにしましょう。オレンジジュースは身体を冷やします。

また、牛乳よりも無調製の豆乳を飲むようにしましょう。

⑥飲み物にいつも氷を入れて飲んだり、冷たいものを好んで飲む

食生活は毎日のことでもあるので、意外と決まったものを飲食しているのではないのでしょうか？

喉が乾いて水を飲むときに冷たい水か氷を入れて飲むことが習慣になっている場合があります。また、ビールが好きで寒くなってもギンギンに冷えたビールを飲んでいたり、オンザロックや水割りのお酒しか飲まない方もいます。

こうした方は食べ物も暖かい鍋物や煮物、スープ類よりも、概して冷たいものを好む傾向があるようです。内臓をいつも冷やすような飲食はよくありません。

冷たいものは交感神経を刺激し、過敏性腸症候群になり悪玉菌が増えやすく健康的にもよくありません。特にこ寒くなる季節は、朝は必ず暖かい味噌汁を飲み、鍋物をよく食べるようにしましょう。

内臓には身体の60%のリンパがあるとされています。冷えはこのリンパの流れを大変に悪くします。

⑦清涼飲料水をよく飲む

結論から言えば、清涼飲料は飲まないようにしましょう。特に妊娠中は厳禁です。

清涼飲料は暑い夏の最中に飲むことは、美味しく身体もリフレッシュしたような気分になり、子供たちに限らず大人も好んで飲みたくなります。しかし健康面からみるとちょっと危険な感じもします。・・・？

炭酸に砂糖を加えたものが清涼飲料ですが、今この砂糖が大きな問題になっています。白砂糖が糖尿病や虫歯の原因になることも周知の事実ですが、最近では精神病疾患、アレルギー、腸管内のカビ増殖など様々な病気の発症原因ではないかと考えられています。

砂糖はサトウキビを圧縮してその汁を煮詰めて結晶化して、さらに遠心分離機にかけてシロップ成分を除去し、取り出したものです。これで分かるように砂糖はサトウキビの搾りかすのようなもので栄養成分は含まれていません。

糖質代謝ではビタミン B1 を大量に消費するためにビタミン B1 不足になります。

ビタミン B1 は神経ビタミンと呼ばれるもので、これが欠乏しますと、無感動、錯乱、情緒不安定、疲れ、手足のしびれなどが起こります。更に繰り返しビタミン B1 の不足が続きますと、炭水化物の代謝がうまくいかず、余分な酸(焦性ブドウ糖やケトグルタル酸)が蓄積されます。

その状態が長く続けば酸を中和するために、体内のカルシウム量が減少して精神不安を引き起こし、骨や歯ももろくします。

健康においても砂糖は、一切不要と覚えておいてください。砂糖は摂取量に比例して免疫力の低下がひどくなります。そして合成甘味料は、量に関係なく免疫力をゼロにするといわれます。

子宮筋腫や腰痛の原因にもなりますから、こうした食生活の見直しをしましょう。

⑧いつも薄着(特にお腹を冷やす服装、秋や冬でも胸元を出している)

十代や二十代は若さのせいか、元気よく身体を動かしているお陰か、寒さよりも格好を意識していることもあり薄着や短いスカートを穿いるのをよく見かけます。さすがに三十代四十代となると冷えるのか寒さに敏感になり、あまり身体が冷えることはしなくなります。

しかし、本当は子供の頃から内臓を冷やしたり、胸をあらわにする服装は秋口からは、しないようにすべきです。

内臓の冷えは子宮の働きや発育に大きく影響しますし、胸は胸腺のリンパ球が内臓の次に多く、特に外部からの細菌やウイルスに対する抵抗力は胸腺の働きが大切です。

最近では、首まわりを温かくするマフラーの使用者が増えていますが、とても良いことです。

⑨運動をほとんどしない

低体温の単純な理由は運動をしないため筋肉を使わないことが考えられます。子供の頃とか、運動嫌いでも学生の頃は何かと身体を動かすことがありました。

しかし、何時の間にか段々と身体を動かすことが減ってきたり、億劫になってきます。それと同時に色々と身体の不調が出てきたりします。

食物を摂ってもただ寝ていたり、身体を動かさずにダラダラしていると、身体は不思議なもので免疫力が低下してくるようです。それはリンパの流れが悪くなることも関係します。

またいつも緊張する仕事をしていて、たまに何にも目的がない期間を作り、朝も起きたいときに起きる生活をすると、途端に身体が重く感じ、何を食べても美味しく感じなくなります。

糖質をとると体温が上がり、筋肉を使うとエネルギーを消耗することにより体温が上がります。

⑩いつもシャワーでお風呂にほとんど入らない

日本人は入浴の習慣があるのですが、今の若い人たちの中には、シャワーだけで入浴をしない方も増えています。しかし、一日の終わりに夜毎日入浴することはとても健康に良いことですし、この習慣は無くさないようにしましょう。

身体を温めることはリンパの流れを良くし老廃物や乳酸の排泄を促し、筋肉疲れを早く取ると同時に汗をかき、内臓を温めることにより自律神経の疲れも取ることが出来ます。

低体温体質の方はどうしても老廃物が溜まりやすく、内臓も冷えています自律神経のバランスも崩れがちですから、入浴はこれらの改善にとっても良い効果をもたらします。

入浴しながら足先から膝へ、膝から腿(もも)の付け根に両手で皮膚をなぞるように、軽くゆつくりと5回ほど繰り返しますとリンパの流れが良くなります。

足のむくみやすい方は是非行ってください。また何より身体の疲れが取れて安眠を得ることが出来ます。

入浴後に直ぐに身体が冷えてしまう方や肌の潤いがほしい場合は、ヨモギ、ドクダミ、柿の葉、ミカンの皮、一握みの荒塩などで入浴剤をお風呂に入れるのも良いと思います。

妊娠中の冷えは腎臓にも負担をかけ、免疫力低下招き尿毒症にもなりやすくなりますから、入浴の習慣は大切にしましょう。

⑪鎮痛剤や湿布薬を常用している

肩凝り、腰痛、頭痛、関節痛など人知れず痛みを悩まされている人は意外と多くいるようです。痛みは本人にしか分からないので、その辛さも中々理解してもらえず、何か怠け者のように思われたりもします。

最近ではパソコンを使用する仕事が増え、肩こりや手の痺れを訴えたり腱鞘炎になることもあります。また、深夜までパソコンを使用して不眠症になり、朝が起きられず、職場に行くことが出来なくなる方もいるようです。

パソコンを使用していますとその姿勢から首に頭の重さの5キログラムが掛かり、その上両腕の重さが頸椎に掛かり、頸椎への負担から痛みが出ることがあります。

この頸椎の痛みは頸椎が痛いわけではないので、痛みの原因が分からず頭痛がしたり肩凝りが中々取れず、いつの間にかその場しのぎで鎮痛剤を飲んだり湿布薬で誤魔化したりしていることが習慣になっているときもあります。しかしこの習慣は低体温の体質になります。

痛みと、風邪などでの熱に現代人は特に弱いようです。鎮痛剤は血流を悪くしますので、低体温の体質になりかえって頭痛とか、節々の痛みが出てきますので長期間の連用は絶対に止めましょう。

風邪薬も身体を冷やすものです、風邪かなと自分で勝手に判断して置き薬をすぐに飲む人がいますが、大変に危険な行為です。免疫力を落として違う病気を患うことも考えられます。特に妊娠中は湿布薬や風邪薬、鎮痛剤の服用はしないようにしましょう。

⑫喫煙

タバコの害は「百害あって一利なし」といわれるように大変に恐ろしいものです。

特に妊娠中に喫煙していると胎児に大きなダメージを与えます。喫煙により毛細血管を縮めて血流が悪くなれば、酸素が胎児に行かず特に脳に取り返しの付かないダメージとなるといわれます。女性の喫煙は妊娠中に限らず、これから結婚をして子供を生むという方は直ぐに禁煙にしましょう。

タバコに含まれている危険な化学物質は2千種ともいわれていますが、ベンツピレンほか多くの発ガン物質あり大変に危険です。喫煙や副流煙により体内に入った化学物質は脂肪組織に蓄積されますので、女性の乳房に蓄積されたものがやがて母乳として赤ちゃんの身体に入ることになります。

体内に入った化学物質は自然には排泄しませんから、女性は特に喫煙をしないことが大切です。胎児にも化学物質はへその緒を通して入っていきます。

喫煙は活性酸素を大量に身体に発生させ細胞を傷つけることになります。

副流煙なども喫煙以上に危険な化学物質が出ているといえます。家族にも協力していただき禁煙の生活を確保しましょう。

女性ホルモンはガン細胞を増殖させるといいます。女性の身体はそれだけガンに対してはリスクがあります。しかし喫煙のリスクはそれだけではなく、3歳や5歳くらいで全頭脱毛になる子供がいますが、母親の喫煙や家族の喫煙が、子供の免疫力の低下を招いていることは明らかです。

食生活

食事は身体作りの基本ですが、意外と 何のために食べているのかと意識していません。特に子供は何を食べなければいけないか、何を食べてはいけないかを知りませんから、どうしても甘いものとか食べやすいものばかりを口にようになります。

中学生や高校生などがコンビニの前で、カップメンやパンなどを食べているのを見かけますが、夜遅くまで起きていて、結局またカップメンを食べています。身体作りをしなければならない若い世代がこんな食事では、こころも身体も健康に成長しません。

チョットしたことで暴力を振るったり、いじめをしたり、異常な興奮をする切れやすい若者が増えています。彼らの食事は信じられないくらいいわゆるジャンクフードで、清涼飲料水ばかりを飲んでいたり、甘いものばかりを食べています。その上、ラーメンのブームに見えるように動物系の脂を好んで食べています。糖質と脂質ばかりで肝心の淡白質が全く摂れていません。

身体はタンパクで出来ています。食べ物から必須アミノ酸を摂らなければ体は壊れてしまいます。健康のための正しい食生活とは何かをよく考えて、今の自分の飲食を見てみましょう。これから子供を生むとか妊娠中は、特に良質な淡白質の摂取が大切です。

洋食よりも和食にしてください。洋食は脂質が多く栄養バランスが悪くなりますので、和食を中心にしましょう。

牛乳よりも無調製の豆乳をお勧めします。そして魚介類の小魚や貝類、海藻類、豆類などの摂取を心がけましょう。牛乳は脂質が多くダイオキシンなどの心配からも、大豆イソフラボンの無調整豆乳を飲むことをお勧めします。飲みづらい方は蜂蜜を入れたりしても良いと思います。

食品添加物

食品添加物の危険性は以前から指摘されていますが、一向に改善されていません。消費者が賢くなり、食品添加物の入っているものを買わないようにすることが最善の策です。

その中でも特に脱毛症や胎児に危険な食品添加物を調べますと、

発色剤として使用している硝酸塩(硝酸ナトリウム)、調味料アミノ酸(グルタミン酸ナトリウム=味の素)、リン酸塩(リン酸ナトリウム)、ソルビン酸カリウム(合成保存料)、亜硫酸塩(亜硫酸ナトリウム=合成保存料、酸化防止剤)、合成着色料(タール系色素)、人工甘味料などが考えられます。

硝酸塩(硝酸ナトリウム)はアレルギーの問題ばかりではなく、赤血球の鉄分を破壊し、貧血になり酸素の供給を邪魔しますから、母体や胎児に大変に危険です。その上、肉、魚に含まれるアミン類と反応して、ニトロソアミンという発がん性物質を発症します。

タラコスパゲティやタラコおにぎりを好きな女性は多いようですが、ほとんどのタラコには発色剤(硝酸塩)が使用されています。

スーパーには着色料不使用と、さも危険な添加物が入っていないと錯覚をさせるような表示がありますが、「合成着色料を使ったタラコが多いので差別化を狙っているのでしょうか、赤色 102、104、106号の合成着色料は石油から作ったタール系色素で発ガン性があります」しかしこの硝酸塩は食べ過ぎると死を招くこともある恐ろしいものです。

特に母体よりも死産の原因になる危険性が考えられます。血液を破壊する化学物質はこれほど恐ろしいものはありません。更に、何故こんなものを使用しているかといえば、タラコの血液の鉄分が酸化して黒くなると売れ行きが悪くなるという理由だけで、企業側の論理で使用されています。タラコは絶対に食べないようにしましょう。

また、ハムやソーセージにも使用されています。ハムやソーセージは食品添加物がカップメンと同じように大量に入っています。中にはイクラや筋子に使用している場合もあります。食品添加物は大変に危険なものです。よく表示を見ましょう。

食品添加物 調味料アミノ酸(グルタミン酸ナトリウム=味の素)

以前から問題になっている化学調味料ですが、いまや日本ばかりではなく遠くタイにまで販路を広げています。世界の心ある科学者は、以前から**グルタミン酸ナトリウム**=味の素の危険性に付いて論文を発表しています。

では何が問題なのかといいますと、

グルタミン酸ナトリウムはれっきとした化学物質だということです。厚生労働省が食品添加物として「調味料アミノ酸の表示によって」使用を許可していますが、・・・

サトウキビの搾りかすなどに添加剤や、硫酸アンモニウムなどの発泡を調整する薬剤を使い、さらにナトリウム化合物を添加して作っているものが**グルタミン酸ナトリウム**です。

確かにグルタミン酸は天然に存在するアミノ酸の一つでうまみを感じるものですが、**グルタミン酸ナトリウム**は化学合成のもので脳の味覚を狂わせるものです。美味しくない食べ物に味の素を振り掛けると、この**グルタミン酸ナトリウム**の作用で美味しいと脳が間違った判断をしてしまいます。

それだけなら何も問題はないような錯覚に陥りますが、化学物質により、美味しくないものを美味しいと認識させることは味覚障害になります。

こうした脳に障害を起こす化学物質の安全性検証は実は行われていません。行われていないのに

化学物質を調味料アミノ酸として、食品添加物の表示が許され食品汚染を厚生労働省が許可している実態が問題です。

グルタミン酸ナトリウムは決して調味料ではありません脳を狂わせる化学物質です。

妊娠中は、特にあらゆる化学物質は体内に入れてはいけません。

食品添加物の使用目的を見ると、企業のためのものであることが分かります。合成保存料は大量生産したものが長期間腐らないようにするためのものですし、合成着色料は人間の目に鮮度が良いとか少しでも美味しく見えるように誤魔化すためです。

しかしこの**グルタミン酸ナトリウム**は脳の味覚中枢を狂わせるものです。神経に作用する化学物質はその毒性の立証が難しく、いつの間にか食品添加物として多く出回っています。中々これを避けるのは難しいのですが、胎児にどのような影響が出るのかを考えると恐ろしくなります。

食品添加物 リン酸塩(リン酸ナトリウム)

リン酸塩は、多くの加工食品に使用されていますが、ハムなどには決着剤、保水剤として使われています。ハムは添加物の塊りといつていいほど多くの食品添加物が入っています。リン酸塩自体は毒性はあまりないのですが、リンを過剰に摂取するとリンがカルシウムと化合してカルシウムの吸収を妨げ、骨や歯が弱くなります。

更に、カルシウム不足で神経過敏になり、イライラの原因になります。特に子供や妊娠中の方は気をつけましょう。

食品添加物 ソルビン酸カリウム(合成保存料)

合成保存料のソルビン酸には突然変異性があるといえます。

ハムに使用されています。ハムやソーセージは添加物ばかりで造られていると聞きましたが、本当にそうです。こうした危険性のあるものがあらゆる食品に添加されているのが日本の現状です。

スーパーやコンビニに行き、チョット裏の添加物表示を見ることは絶対に必要な時代です。先にも言いましたが食品添加物は化学物質ですから、一度摂取すると自然には体外へ排泄されません。

身体の脂肪組織に蓄積されていき、そして、徐々に身体とところを蝕んでいくのです。ですからこうした食品添加物の入ったものを食べない生活は、大変な努力が要りますが、食べない努力をして行きましょう。

元気で健康に生きていける子供を生むのは、母親の健康知識と努力だと思います。もちろん一人ではなく、夫や家族で正しい食生活を相談していくことが大切です。

食品添加物 亜硫酸塩(亜硫酸ナトリウム=合成保存料、酸化防止剤)

亜硫酸塩は、ほとんどのワインに入っていますが、「悪酔いをするとか「頭が痛くなる」という症状が出る場合があります。また「飲みすぎると次の日に残る」場合があります。

紀元前エジプトでワインを作るときに硫黄を燃やして亜硫酸ガスを発生させ、容器の殺菌に使用していたといわれます。以後現在にまで、全てのワインに亜硫酸塩が使用されてきました。

ヨーロッパでも、もちろん亜硫酸塩が使用されていますが、ヨーロッパで飲んでも何ともならないのに、日本で飲むと頭が痛くなるのは輸送中にワインが変質しないために、亜硫酸塩を多く入れているためです。

定温コンテナで輸送していない安いワインにそのようなものが多いといえます。亜硫酸塩はアレルギーを発症する危険があります。

更に亜硫酸塩はビタミン B1 欠乏症や肝障害を引き起こすといわれています。

特に妊娠中の飲酒は絶対に止めましょう。またこれから妊娠する可能性のあるときも、飲酒は胎児の成長に計り知れないダメージとなります。

若い女性が飲酒している姿を見ますが、喫煙とともに飲酒は危険だということを知りましょう。

食品添加物 合成着色料(タール系色素)

合成着色料のなかでもタール系色素は化学構造からみて全てが発ガン性や催奇形性(胎児に障害をもたらす毒性)が疑わしいといえます。また、蕁麻疹などのアレルギーを起こすものも多いようです。更に、ベンゼン核(亀の甲)がいくつか結合した化学構造を持つものが多く、それらは内分泌かく乱化学物質(環境ホルモン)である疑いもあるようです。

合成色素の赤色2号はアメリカの食品医薬品局(FDA)では発ガン性があるとして使用禁止となりました。しかし、日本では使用されています。

タール色素の赤色 102 号・104 号・106 号、黄色 4 号、青色 1 号は発ガン性の危険があるのに氷菓に使用されています。他に多く合成着色料が使用されているものは、アイス、飴、京菓子、漬物、練り製品、たらこ、ハムなどです。

天然色素は全てが安全のような気がしますが、コチニールはサボテンにつくエンジ虫という昆虫から抽出した赤紫色の色素で手作りのサンドイッチに盛んに使用されていますが、変異原性があります。他の毒性についてはまだ研究されていません。

ラックは、ラックカイガラ虫の分泌物から抽出したもので、まだ研究データが少なく、安全性についてはよくわかっていません。

食品添加物 人工甘味料

糖分はカロリーが高いとか、糖尿病の心配があるからとカロリーオフとか糖質ゼロなどというジュースや缶コーヒー、清涼飲料水、ノンアルコール飲料などが沢山出回っています。

これらは本当に健康的で安心なののでしょうか？

結論から言いますと、ずばり「**最悪の化学物質**」といえます。妊娠中は最も危険で、特に胎児の脳にどれほどのダメージを与えるか計り知れない恐ろしいものです。

現在の代表的な人工甘味料は

① アスパラデーム

砂糖の 200 倍の甘みを持っています。アメリカでは不眠、頭痛、視力障害や脳腫瘍の可能性があると指摘されているといえます。また 2005 年イタリアの動物実験では白血病、リンパ腫などの危険も示唆されているようです。

② アセスファム K

体内では分解は困難。犬に3%のアセスファム K を入れた餌を2年間与えたところ、肝機能異常、免疫力低下を認めたとの報告があるといえます。

③スクラロール

1999 年承認された砂糖の 600 倍の甘みを持つ有機塩化化合物。体内での分解は非常に困難とされ、大量のビタミン、ミネラルが消費されます。また、排泄困難に伴う人体への蓄積が心配されています。

ステビア（天然甘味料でも危険なもの）

南アメリカ原産キク科の多年草から取られる天然の甘味料。しかしステビアはペルーの先住民に避妊として使われていたという歴史があり、また EU、香港、シンガポールでは雄の精巢に悪影響があるとして使用は許可されていません。

砂糖は摂取量で糖尿病や急性低血糖症になったり、免疫力が低下するといわれますが、人工甘味料は量に関係なく免疫力をゼロにするといわれます。

どうしてこのような危険な人工甘味料が使用されているのかといえば、砂糖よりも格段に甘味料の費用が安く済むからです。企業側の論理で製造コストを下げ多くの利益を出すために開発され、人間の健康を考えてつくったものではありません。

料理には蜂蜜かメープルシロップで甘みを付けるか、砂糖の使用量は極力少なくしましょう。砂糖を使わなくても自然の素材の甘さは美味しいものです。

食品汚染 輸入食品

健康的な食べ物は、その土地で取れる旬のものを摂ることです。スーパーに行けばどんな食材でも手に入ります。誠に便利なようですが、はたして健康面ではどうなのでしょう？

冬に夏野菜を食べると身体を冷やします。冬は根野菜やでんぷん質のものが身体を温め、カボチャや人参などのカロテンは免疫力を高めてくれます。

夏には利尿作用のある身体を冷やす効果の、ウリ系統のカリウムの多い野菜が、身体の生理バランスを整えてくれます。

季節の旬のものは、やはり免疫力とも大きく関係しています。

輸入もので買わないようにしたいものに「イチゴ、レモン、リンゴ、ブドウ、グレープフルーツ、オレンジ、アメリカンチェリー、マンゴ、パイナップル」があります。長期間のコンテナ輸送に対して危険な防カビ剤や酸化防止剤が使用されることの危険を考えましょう。

また中国野菜は農薬汚染に気を付けましょう。冷凍ものや加工食品でも農薬汚染に気を付けましょう。

他に輸入もので「うなぎ、エビ、貝類、肉類」などの、抗菌剤や合成ホルモン剤、抗生物質などが使用されているリスクを考えましょう。食品添加物よりもこれらの防カビ剤や殺菌剤はぼたいや胎児に与える催奇形性(遺伝子を壊し奇形児になる)の危険があります。

妊娠中はもとより、これから出産をするかも知れない女性は、これらの化学物質は身体に蓄積されて、排泄されずに胎児に影響することを考えてください。

輸入食材の化学物質の検査は輸入量の多さや外国の圧力により、全てが安全性があるとは言い切れません。

価格が安いとか直ぐに食べられるということよりも、健康のためのものを選びましょう。

食材は出来る限り国産のもので、農薬不使用のもののご使用をお薦めします。

食品汚染 食用油

油脂摂取量の増加と生活習慣病の増加は大変に関係が深く、癌においても中性脂肪の摂取量と脂肪率は強い相関関係があります。

1950年代一日 26g(総カロリーの 11%)であったものが、2010年には一日 60g(総カロリーの 25%)にまで増えているといわれます。脂肪摂取量の多い国では乳癌の死亡率が高いとの報告もあります。

また食用油には大きく分けて4つの種類があります。

①動物の肉、乳製品、パーム油、ヤシ油などの飽和脂肪酸および一価脂肪酸

②コーン、ひまわり、ベニバナ、ゴマ油などのリノール酸系

③海藻、魚介類、紫蘇の実などに多いαリノレン酸系

④人工油トランス脂肪酸

①の**飽和脂肪酸**とは動物の肉や乳製品を代表とする脂肪のことです。油としてはパーム油やヤシ油などです。

結論からいえば、これらは摂る必要はないといえます。なぜなら体内でこれらを作ることができるからです。しかもこの飽和脂肪酸を摂取することには大きな問題があります。それは血液をドロドロにするからです。

飽和脂肪酸は融点(溶ける温度)が高く、人間の体内では溶けません。ですから血中を溶けない小さな粒として循環し、血液の流れを悪くするといえます。

更に、肉を代表とする飽和脂肪酸は動脈硬化の原因にもなりますから、益々血の流れを悪くします。この**過剰摂取は脳梗塞や心筋梗塞などの血栓性**の病気になりやすくなります。

②の**リノール酸**、αリノレン酸はともに多価不飽和脂肪酸という種類の油で、これらはどちらも身体で作ることが出来ないため必須脂肪酸と呼ばれ外から必ず摂らなければならない油です。

リノール酸は、ごま油、ベニバナ油、大豆油に代表される油です。これは必須脂肪酸のため外部からの摂取が必要なのですが、

しかしリノール酸の必須量は60kgの体重で、一日に1~2gですから、ご飯で2.5杯、パンなら2枚で摂取できるので、普通の食事をとっていれば不足することはなく、それよりも現代の日本人は**摂取過多のため健康に問題**があるといえます。

から揚げ、トンカツ、てんぷらなど油ものを食べる事が多くありますと、このリノール酸により体内でアラキドン酸がつくられて、**炎症、血栓作用、血管収縮作用、アレルギー**を引き起こすことがありますから注意が必要です。

③**αリノレン酸**は、紫蘇油、アマニ油、魚油が代表ですが、くるみ、緑野菜、海藻、豆類などに含まれています。

抗炎症、血栓抑制、血管拡張、抗アレルギー作用と疾患抑制をするすばらしい油です。リノール酸の逆の良い作用をします。

④**トランス脂肪酸**は大変に恐ろしい油です。**特に妊娠中は摂取してはいけません。**

トランス脂肪酸とは自然界には存在しない人間が作り上げた本当に危険な油、絶対に摂取してはいけません。

作り方は、120度の植物油にニッケルや銅を触媒にして水素を人工的に添加させます。それにより固まらず、腐りにくくなったものです。

この油で揚げたものは酸化しにくいいため食品業界にとっては大変に便利で好都合なのですが、人間にとっては体内で分解が困難のため、ビタミンやミネラルを大量に消費してしまいます。さらに代謝がうまくできないため、体内にそれが蓄積され、肥満の原因になるといわれます。

食品汚染 食用油

④人工油トランス脂肪酸 その2 「細胞膜形成不全」

人工油のことに付いてとても重要なことがありますので、引き続きお知らせしたいとおもいます。
「加藤直哉著 放射線心身症? 」より

人間の身体は60兆個の細胞で出来ているといわれますが、その細胞の一つ一つは細胞膜という壁で仕切られ守られています。必要な栄養素を取り込み、不要物質を排泄することで細胞を最高の状態にします。この「細胞膜」の材料は脂質、つまり油です。良い油を摂取していれば、細胞膜の状態は安定し、細胞も活性化します。

しかしここで偽りの油であるトランス脂肪酸を大量に摂取しますと、細胞がトランス脂肪酸でつくられ、細胞膜は不自然な形となり、必要な成分は流れだし、不必要なものが溜まってしまいます。また、防御機能としても役に立たないため、ウイルスなどから細胞を守ることが出来ないので簡単に感染してしまいます。

更に、トランス脂肪酸は室温で固まってしまいます。36度くらいの体温では溶けませんから、血液がドロドロになり**脳梗塞**や**心筋梗塞**のリスクとなります。

また、脳細胞の**60%**が脂質(油)ですから、この脂質がトランス脂肪酸に置き換えられたら、子供の**精神疾患**や高齢者の**痴呆症**など様々な問題が生じ、胎児にはどれほどの危険があるのでしょうか。

トランス脂肪酸の害は科学的、疫学的に認められていてニューヨーク州では全ての食品においてトランス脂肪酸の使用は禁止されています。カナダ、ドイツ、イギリス、デンマーク、韓国などもトランス脂肪酸の削減、追放が叫ばれています。

しかし**日本では規制はされていません**。次に書きましたのが日本で使用されているものです。

マーガリン、コーヒーフレッシュ(コーヒーに使用するカップ型のミルク)、その他「植物性油脂」、「食品精製加工油脂」などと書かれたドレッシングにも利用されています。トランス脂肪酸との表示はありませんから分かりづらいですが、**大変に危険な人工油**です。

そしてお菓子や多くの加工食品にも使用されています。「植物油」「ショートニング」「ファーストスプレット」などの名前にかわったりして使用されています。

デパートなどの高級総菜コーナーの天ぷらなどにもこの「ショートニング」を使っていることが多いようです。

チョコレートやポテトチップス、洋菓子、ケーキなどにも使われています。

*女性は甘いものが大好きですが、砂糖は使用量により免疫力を低下させますし、ショートニングなどの硬化油で血液をドロドロにします。大変に危険なものです。食べないようにしましょう。

食品汚染 鶏肉 抗生物質 多剤耐性菌 「日本子孫基金著 食べるな危険!」より

食肉に抗生物質が入っていることで、今様々な問題が起きています。薬が効かない耐性菌が子供たちに蔓延しています。

ブロイラーはわずか量 2 枚分の広さに、60 羽から 80 羽飼育するのが多くのブロイラー(食肉専用の若鶏)です。この超過密で病気が発生すれば大きな被害になる。「オールイン・オールアウト」といい、同時期にひなを入れて、同時期に出荷し、その後鶏舎を消毒したりもしますが、それでも感染症は耐えないといえます。

だから、抗生物質や合成抗菌剤を餌に混ぜています。出荷前に休薬期間を設けているので、日本のブロイラーを食べるときに、抗生物質の残留はほとんどありませんが、違反残留がないわけではありません。あと数日でバタバタ死に始めるほど弱っているのに、出荷直前に病気が発生して、やむを得ず抗生物質が使われることがあるといえます。

しかし、残留より怖いのが耐性菌です。抗生物質で生まれた耐性菌は、休薬期間があっても簡単にはいなくなりません。ブロイラーは常時抗生物質を食べさせられているので、お腹の中にある菌は耐性菌になっています。身体の表面にいる菌の多くも耐性菌です。

日本だけが危ないわけではありません。1998 年には、フランス産の鶏肉から 50%、タイ産から 21%、ブラジル産から 9%も VRE(バンコマイシン耐性腸球菌)が検出されました。ヨーロッパやアメリカを始め世界各国で、鶏肉から VRE が検出されています。

VRE は全ての抗生物質が効かない細菌で、ブロイラーの腸から生まれています。畜産で使われる抗生物質によって、ほとんどの抗生物質が効かない多剤耐性菌が生まれてしまいました。

そして、耐性菌の汚染率が一番高いのがブロイラーです。

鶏肉は地鶏の広いところで平飼いで育て上げられたものが、健康で抗生物質の投与もなく安全で美味しいといわれます。

山形の米沢郷牧場では、外気の通る自然光の明るい開放鶏舎で、健康的な飼料を自己配合して与え、平飼いで育てています。

また、山口県の秋川牧園でも、開放鶏舎独自の植物性飼料で、完全無投薬飼育を行っています。しかし、まだ残念ながら一般のスーパーで手に入るほどこうした良い鶏肉は手に入りません。

料理をするときは、こうした耐性菌が他の食材に付かないように、まな板や包丁を清潔にしたり、まな板や包丁を代えたりして、食中毒と同じような清潔な調理をすることを心がけ、そしてしっかりと鶏肉に火を通しましょう。

食品汚染 牛肉 抗生物質 成長ホルモン剤 BSE(牛海面状脳症)

BSE は煮ても焼いても無くなりません。唯一つ有効な手段は BSE に罹ったものを食べない、ということしかありません。

農林水産省は8日、ブラジルでBSE(牛海面状脳症)=狂牛病の感染牛が見つかったことを受け、ブラジルからの牛製品の輸入を停止したと発表しました。日本でも2001年の秋に発生しましたが、そのときにアメリカは盛んに日本に牛肉の輸入攻勢を掛けましたが、意外にも日本人が輸入の選択をしたのは、スーパーの「ジャスコ」がオーストラリア・タスマニア島の直営牧場で育てる「タスマニアビーフ」でした。

肉骨粉や遺伝子操作をした飼料を使用しないだけでなく、成長ホルモン剤や抗生物質を使わずに飼育する安全性が評価されたといえます。

アメリカ産はその後 BSE が発生しました。また、アメリカ産牛肉は日本のように全頭検査をしていません。更に、アメリカ産は牛の飼育用に合成の女性ホルモンが使われています。これらを投与するとよく食べるようになり、しかも、効率よく太らせることができます。ホルモン剤を、小さなペレット状にして若い牛の外耳の皮下に埋め込み、2〜3ヶ月にわたって吸収させます。

特に妊娠中の女性がたとえ微量でも体外から吸収すると、胎児に影響が出る可能性があります。

胎児の体内ホルモンのバランスを崩す環境ホルモンの作用があります。

その上アメリカ産牛肉から合成ホルモンの DSE(ジメチルスチルベストール)が99年にスイスで検出されました。

DSE は、若い女性に膣ガンを起こすとして大問題となったことがあります。

輸入牛肉は、JAS 法の品質表示で産地国を明らかにすることになっていますが、生きた牛を輸入した場合、3ヶ月たつと国産牛になるのです。どうしても牛肉を食べるときはジャスコのタスマニアビーフ、それがだめならオーストラリア産にしましょう。

色んな意味を含めて牛肉を食べるのは止めることにしてほしいと思います。牛乳もダイオキシンや放射能汚染、脂肪過多などの意味から飲むのは止めましょう。リスクが多すぎます。

食品汚染 豚肉 抗生物質 多剤耐性菌

「日本子孫基金著 食べるな危険」より

豚は、肺炎をはじめいろいろな病気に慢性的に罹っているといえます。と蓄される豚のうち70%(2000年)異常があり、一部廃棄の上で食肉になっている。と蓄時の廃棄率はいつも6割から7割もあるといえます。(90年64%、95年66%、99年63%)

私たちが食べている豚肉に病変部位があったと思うと気持ちの良いものではありません。

豚は本来、清潔好きでデリケートな動物のためコンクリートの狭い畜舎で飼われ、配合飼料を与えられると、胃潰瘍が起きる。ストレスからも病気になります。何とかストレスに強い豚を選び、増やそうとしているようですが、それもうまくいっていないといえます。

豚は、肺炎をはじめ色々な病気に慢性的に罹っていて、抗生物質や抗菌剤などが大量に投与するといえます。そのために豚には耐性菌が住み着き、多剤耐性菌を持った豚がアメリカで発見されています。これは多剤耐性菌に効果のあったバンコマイシンすら効かないという怖い菌で、病気になっても一切の抗生物質が効かないということを意味しています。

人間が多剤耐性菌に侵されれば死ぬ事態も起きることになります。

値段が高くても、より健康的な飼育方法をとっている生産者の豚肉を買うようにしましょう。そして、しっかりと火をとおして食べるようにしましょう。

鹿児島産の純粋黒豚ならかなり良いといわれます。無菌豚はSPF(特定病原菌不在)豚のことであり、抗生物質耐性菌がついていない豚ということではありません。

食生活は和食にして、魚介類をいつも中心にしたものにしましょう。

環境ホルモン (人間を狂わせる恐るべき化学物質)

「船瀬健介著 環境ドラッグ」より

「環境ホルモンの化学物質は体内に入ると、決して自然には排泄されず体内に蓄積されます。」

環境ホルモンとは、内分泌かく乱化学物質といい、子宮内で暴露した人の神経学的・行動的発達と、それにつづく潜在能力を損なうといえます。

これらの化学物質による影響は「行動的、および身体的異常として発現する。これは、知的能力および社会的適応能力の適応や、環境の要求に対する反応性の障害となってあらわれるかも知れない」といわれています。

環境ホルモン(汚染化学物質)は、「脳や行動上の発達障害」や「脳性まひ、精神遅滞、学習障害、注意力散漫、多動症」などが起こると警告されています。環境ホルモンは性ホルモンなどの分泌を阻害するだけでなく脳や神経発達まで狂わせます。

汚染化学物質は“環境ホルモン”をコインの表とすれば、裏は“環境ドラッグ”なのです。

この事実は横浜市大のマウスの実験で98年12月“環境ホルモン”(ビスフェノールA)が胎盤、脳関門という二重防御を突破して胎児の脳に進入することを確認しています。北海道大学の研究は、ビスフェノールAが1.8倍も脳の発達を損傷することを立証しました。

環境ホルモンが入っているもの

食品容器・カップ麺容器・ヤクルトの容器(ポリスチレン)・食品包装(塩化ビニリデン・塩ビラップ)・合成ホルモン剤(合成女性ホルモン、合成男性ホルモン)・副腎皮質合成ホルモン・農薬・殺虫剤・防虫剤・殺菌剤・合成洗剤・中性洗剤・合成シャンプー、リンス・発毛剤・染毛剤・パーマ液・合成着色料・合成防腐剤・溶剤・塗料・接着剤・芳香剤・防虫剤・化学建材・コンクリート住宅・・・

こんなに難しいことを書いても、現実には自分には痛くも痒くもないし、関係ない私には起こりえることではない、とほとんどの方が思っているでしょう。しかし、健康な赤ちゃんがごく普通に生まれてきて欲しいという強い思いと、何も知らずに、知らされずに異常な子供が生まれ、そして将来が暗く閉ざされていくことになる・・・危険な化学物質が蔓延している現代、やはり知らないではすまされません。

もう少し、この環境ホルモンのことについてアドバイスをしたいと思います。明るい未来のために・・・

環境ホルモンが入っているもの

食品容器

スーパーコンビニ、駅とかお総菜屋などの「弁当」に使用されている食品容器は、ほとんどがスチレン樹脂を発泡させた発泡スチロール製です。ヤクルトの容器もポリスチレンです。

樹脂原料のスチレンには発ガン性があります。弁当のご飯には艶を良くするために植物油が添加されています。暖かいご飯に植物油をつけていますからレンジで温めたり、熱いご飯を入れると、発泡スチロールからスチレン類が溶け出し環境ホルルモンが出ます。

弁当の容器ばかりではなくカップ麺の容器もポリスチレンが多く、加熱で変性するので加工するときの熱分解をさけるために酸化防止剤(BHT)を安定剤として加えます。

これは発ガン物質で、肝臓肥大、繁殖率低下、染色体異常をも引き起こす。(BHT)をわずか0.1g

混入した餌で生まれたラットのから無眼症の赤ちゃんかんが生まれたとの報告があり、催奇形性もあるとのこと。

麺を揚げる油にも参加防止剤が配合されていて、これらの有害物質が熱湯を注ぐことによって、カップ麺と麺の両方からスープに環境ホルモンが溶出します。

更に、発泡スチロールには有機溶剤として、悪名高い毒物の揮発成分のノルマルプロピルベンゼン 100ppm、イソ・プロピルベンゼン 226ppm、エチレンベンゼン 318ppm を使用しています。

少量でも長期間摂取すると、神経障害、血液障害、遺伝子障害が起こりうると考えましょう。

こうしたお弁当、カップ麺は買わないようにしましょう。

環境ホルモンが入っているもの

「日本子孫基金著 食べるな危険」より

食品包装(塩化ビニリデン・塩ビラップ)のサランラップやクレラップには塩素がいまだに使用されているものもあるようです。

材料の塩化ビニリデンは材質が硬いので数種類の柔軟剤をいれているとのこと。この柔軟剤には3種類の有害物質が含まれているといいますが、まだその毒性はよくわかっていません。

塩化ビニリデン自体には発ガン性はありませんが、塩化ビニリデンモノマーには発ガン性があります。樹脂の中にはわずかですが残存しているので発ガン性の危険性はあると考えられます。

したがって、これらの2つのラップを用いると、安全性に不安のある化学物質が食品に入ってしまうことになります。事実、2つのラップの溶出物は、どの物質が原因かわかっていませんが、人の乳がん細胞を異常に多く増殖したといえます。

以前は全てのスーパーで、お総菜やおにぎりなどには塩化ビニール製の業務用ラップが使用されていました。伸縮性に優れ、使いやすくて、値段も安かったのですが、柔軟剤や酸化防止剤に安全性の不安がありました。その上、ゴミに出して燃やされるとダイオキシンを発生するので、大手スーパーは非塩ビに変えましたが、中小のスーパーやコンビニにはまだ塩ビが使用されているようです。

だからラップがかかった食品を見たときは、その食品が熱いときに容器に入れたものと思ったら、買うのを止めましょう。どうしても食べたいと思ったら冷凍食品を買って、家で容器を移し替えて加熱をしましょう。

塩ビ製品は環境ホルモンの溶出の危険があるものと覚えておきましょう。そして、燃やせばダイオキシンが発生するものです。

ですから、ラップは無添加のポリエチレンラップを使うようにしましょう。

少し使い勝手が悪いのですが安心のラップには、「ポリラップ」「ワンラップ」「ローズラップ」などがあります。

環境ホルモンが入っているもの

合成ホルモン剤(合成女性ホルモン、合成男性ホルモン、合成成長ホルモン、合成副腎皮質ホルモンなど)は、妊娠中の女性のごく微量でも体外から摂取しますと胎児に影響が出る場合があります。

化学物質や環境ホルモンが胎児の体内ホルモンのバランスを崩す環境ホルモンの作用があります。以前アメリカ産牛肉から合成ホルモン DES(ジメチルスチルベストール)が検出されて大問題となりました。若い女性の膣ガンの原因で禁止になりましたが、ほかの合成女性ホルモンは使用されています。

これらはガンを増殖させますので、アメリカ産牛肉はいまだに大きなリスクがあるものと考えましょう。

ホルモン型には天然型と合成型があり、日本では天然型のみが使用されています。合成型は残留性が高いともいいます。

過剰なエストロゲンでは女性の同性愛、男性の女性化、女性の男性化、生殖器の異常、ガンの増殖などの環境ホルモンの作用があるといえます。

人工女性ホルモンエストロゲンは、今発毛剤に使用されています。こんな恐ろしい環境ホルモンが医師による発毛治療と称して若い男性に投与されています。

しかしこの人工エストロゲンを服用している男性は避妊をしなければ、胎児が環境ホルモンの暴露を受けることになります。

環境ホルモンが入っているもの 副腎皮質合成ホルモン剤

副腎皮質合成ホルモン剤、いわゆるステロイド剤は劇的な効果を持つ反面、強い副作用があり以前から問題になっています。劇的な効果といっても、それは一時的に症状を抑えるだけのことで、病気そのものを治すものではありません。

市販の薬局で売っている痒み止めの「液体ムヒS」には、酢酸デキサメタゾンのステロイド剤が入っています。

ステロイド剤は免疫抑制薬の一つとして使用されているのですが、長期に渡って使用されますと様々な副作用が出てきます。

多くは顔全体が丸くなる(満月様顔貌)、肩の周りに脂肪の塊が出来る(バファローハンブ)、皮膚に線を引いたような後ができる(皮膚線状)などの外見の変化が、一ヶ月間服用すると出現してくるといわれます。更に、胃潰瘍なりやすかったり、骨がもろくなったり、感染症に罹りやすくなったりします。

副腎皮質ステロイド軟膏を細菌感染のある部分にこれをつけると、悪化する恐れがあるといえます。ですから皮膚が痒いといって掻きすぎて細菌感染をおこしていると、この副腎皮質ステロイド軟

膏を塗れば悪化します。

しかし、副腎皮質ステロイド薬を長期間使用していて急に止めると、急性副腎不全といってひどいショック症状を起こし、死亡することがあり、止めるときは専門医とよく相談をしてください。「長期間の副腎皮質ステロイドで副腎が萎縮しています。」

円形脱毛症などにも副腎皮質ステロイド薬を、8歳の子供に5年以上前から使用していた医師がいましたが、円形脱毛から全頭脱毛になり、結果的にも発毛はしませんでした。もちろんワールドサイエンスでの育毛・発毛法により発毛して、一年をまたずして全頭的に元の美しい髪になりました。

元といっても生まれてから完全な毛量と長い髪の状態は一度もなかったと言われ、家族全員で感謝され感激をしていただきました。

それ以来ずっと髪を切らずに長く伸ばし髪のおしゃれを楽しんでいます。本当に心も晴れ晴れとし美しい少女になりました。家族の一番の悩みが、今では家族を明るくする頭髪になりました。

副腎皮質合成ホルモン剤では決して円形脱毛症や多発性脱毛症は改善しないと考えます。何故ならその脱毛症の原因に対して正しい育毛・発毛処置とは言えないからです。

円形脱毛が見付かると誰でも最初は皮膚科で診察をしてもらい、そして渡される治療薬は副腎皮質合成ホルモン薬なのです。ドライアイスで冷やしたり温灸をしたり紫外線を照射したり、中にはメスで皮膚を切り取り原因を調べるといったことも行われています。

しかし、医学書には私が育毛・発毛研究してから40年、未だに原因は不明と出ています。不明といながらこんな危険な副腎皮質合成ホルモン剤が使用されています。

その副作用により子供の成長は阻害され、平均年齢の子供よりも明らかに、身長も体重も生きる気力も低いのです。また免疫力低下による皮膚病(トビヒ)などにその子はなっていました。

円形脱毛症や多発性脱毛症は安心してお任せください。一切の薬品や合成ホルモン剤、副腎皮質ホルモン剤を使用しない理学育毛法で発毛を期待して頂けると思います。

副腎皮質ステロイド薬などの合成ホルモン剤は身体に蓄積され妊婦や胎児に影響が出ます。妊娠中は特に化学合成物質は身体に入れないようにしましょう。

子供などに副腎皮質ステロイド薬を使用すれば成長が阻害され、合成ホルモン剤は体内ホルモンのバランスを崩し取り返しの付かない副作用が出てきます。たかが痒み止めとか思わずに安易に使用してはいけません。

アトピー皮膚炎でステロイド剤を使用している人もいますが、ステロイドでは決して完治はしないと思います。かえって皮膚の生理活性が衰え症状が悪化するばかりです。アトピーの人は低体温の場合が多く汗もほとんどかかない人が多いようです。

アトピーは皮膚の代謝が悪く汗をかかないなどで、老廃物が皮膚に溜まりますので、よく汗をかき老廃物を出すようにして、皮膚の生理機能を高めることが大切と考えます。

環境ホルモンが入っているもの 副腎皮質合成ホルモン剤

アトピーの方は低体温の場合が多くどうしても汗が出にくいといいますが、汗をかかない生活をしていることが考えられます。

低体温については以前にも改善方法を書きましたが、若い方は近年お風呂に入らずにシャワーだけで済ませている人が多くいます。

また、夜型生活でいつも就寝時刻は午前0時ごろ、起床は午前7時半から8時といえます。

食生活も朝は味噌汁を飲む人が少ないようです。要するに体を温めるように食生活をしていません。喫煙者は低体温になります。

お風呂に入らなかつたり体を温めるような食事をしないとどうしてもリンパの流れが悪くなります。そのために身体に老廃物が溜まることになります。

その上、汗をかかないと皮膚に老廃物が溜まり、それにより皮膚の生理機能が衰えアトピーの症状が出てくるのです。

最近食品添加物が多く使われています。こうしたものが更に皮膚に蓄積され益々皮膚の生理機能が働かなくなります。

低体温は免疫力を下げますから、皮膚の生理機能が衰えれば皮膚が細菌に侵されやすくなります。アトピーもこうしたことから起きます。円形脱毛症や多発性脱毛症も根本的な原因はこんなところにあるものです。

低体温の方はお風呂が苦手とよくお聞きします。たぶん老廃物が溜まっているからだの血行をよくしたり、リンパの流れを良くすると気分が悪くなるのでしょうか？

しかし入浴は本当に健康面からも自律神経を休めたりバランスを整えるために最良の方法です。お風呂の苦手な場合はぬるめの温度でゆっくりと半身浴をお勧めします。毎日の生活習慣として入浴をしましょう。

有機ゲルマニウム温浴はお風呂と違って、手足を有機ゲルマニウムを溶かしたお湯に20分から25分つける方法ですが、お風呂にこれだけ長い時間入っていれば、のぼせたり心臓に負担が掛かったり、体に負担がかかりすぎます。

ですから手足だけを有機ゲルマニウム温浴する方法は体に負担が掛からず、お風呂のように体力も消耗しません。

有機ゲルマニウムは血液増加・酸素吸収・神経緩和・脱脂作用があるとされていますが、この作用によって身体や皮膚の生理活性が促進され体の中から無理なく温まり、汗は筋肉を使ったりした体力消耗の汗ではありません。

心臓にも負担は掛かりませんし、体液を綺麗にします。神経緩和作用により自律神経の安らぎを得ることが出来ます。何よりも良い効果は血液増加や酸素吸収作用により免疫力を高めることが望めます。

妊娠中は体力の消耗が大きいですし、胎児の老廃物も母体が処理しますので腎臓にも負担が大きくなります。ですからこうしたときにも有機ゲルマニウム温浴をしますと、老廃物の排泄がよりスムーズに行われ健康で皮膚の綺麗な赤ちゃんが生まれます。

ワールドサイエンスで行っています有機ゲルマニウム温浴法は、お一人ひとり有機ゲルマニウム液を新しいものに取り替えています。清潔な温浴がいつもできます。

副腎皮質ホルモンや合成ホルモンは脂肪組織に蓄積するといわれますが、有機ゲルマニウムの脱脂作用により体外への排泄促進を考えています。

環境ホルモン(人間を狂わせる恐るべき化学物質) 合成シャンプー、リンス・合成洗剤・中性洗剤

テレビ CM で盛んにシャンプーの宣伝をしています。そのシャンプーを使用すると髪の毛が生えて来るといわんばかりのコマーシャルです。シャンプー剤で髪は生えません。洗浄するものです。

またスカルプという言葉を使って、頭皮に良いという事を印象づけているようですが、元々シャンプーは頭皮や髪の毛の汚れ、汗、余分な皮脂などを洗い流すものです。

シャンプーにはスカルプと言う言葉は合っていません。

若い男性は、男性ホルモンの関係や運動などをして汗をかいたり皮脂分泌が盛んですから、頭皮の匂いや脂が気になる場合が多いと思います。しかしシャンプー剤の本当の大事なことは、ノンシリコンということではなく、**合成界面活性剤**が使われていないかということです。

シリコンには毒性はありません。毛穴に詰まるとか育毛に良くない、などということはありません。毛穴にシリコンは入りこみませんし、母細胞にまで浸透もしませんし、細胞の中には入りません。育毛を阻害することは決してありません。

シリコンは医療の現場では人工血管や点滴チューブ、豊胸用のパットなどにも使用されています。

最近パーマや毛染めで髪が痛んでいる人が多く、またサラサラヘアが流行っていることもあって、シリコン入りのスプレーやローションを使用している女性がいますが、シャンプー剤と違って髪

や頭皮に長く付けているものですから、頭皮に負担が掛かります。もちろん髪にもよくないので、この点は止めましょう。

テレビCMを鵜呑みにせずにそのシャンプー剤の成分を確かめましょう。合成界面活性剤は恐るべき毒性をもっていますので、使用しないようにしましょう。

合成界面活性剤は石油から造られていますが、細胞膜を溶かす作用があります。台所用の中性洗剤と同じ成分です。ギトギト油をあっという間に分解したり、あの生命力の強いゴギブリをも簡単に殺すほどの強い毒性をもっています。

これがシャンプー剤に入っていて、頭皮から吸収されていき孟母細胞を溶かしたり、もっと浸透して行き、内臓を溶かし不妊症や子宮内膜症の原因ではないかともいわれているものです。

妊娠中の胎児への影響を考えると空恐ろしいものがあります。

現在シャンプーは大きく3種類に分かれています。石油などから造ったアルコール系の合成シャンプー、アミノ酸を主体に造ったアミノ酸系、油脂を分解して作った石鹼系です。

この中で最も危険なものがアルコール系の合成シャンプーです。明らかに環境ホルモンの作用を起こすものです。

テレビCMなどで宣伝しているものは石油合成の危険な合成界面活性剤シャンプーです。そしてコストを安くするため大量に生産しますから、大変に強力な合成防腐剤のパラベンなども入っています。その上、合成香料で香りを付けています。まさに化学物質で作上げたシャンプー剤です。

環境ホルモン(人間を狂わせる恐るべき化学物質) 合成シャンプー、リンス・合成洗剤・中性洗剤

シャンプーやリンス、コンディショナーについて 「薬学博士稲津教久氏著 経皮毒データブック487」より

シャンプー、リンスは経皮毒の影響をもっとも受けやすい日用品だといわれています。その理由として、頭皮の経費吸収率が比較的高いこと、経費吸収率の高まる条件がそろう入浴時に使用されること、ほぼ毎日繰り返して使用されること、などが考えられます。

シャンプーとリンスに使用される合成界面活性剤は、水道水の塩素と結びつくと環境ホルモンでもあるダイオキシンを発生させることがあります。

ダイオキシンは女性ホルモンの働きをすることが知られ、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人病の発症に関係しているとの説があります。これは実証されたわけではありませんが、シャンプーとリンスを安全性の高い製品に代えてから、婦人病の症状が軽減したという方もいます。

合成界面活性剤の中で特に危険度の高いもの

ドシテルベンゼンスルホン酸 TEA=陰イオン系界面活性剤、胎児に先天性異常をきたす催奇形性作用を持つ。分子構造に含まれる TEA は発ガン物質のニトロソアミンを生成する可能性あり。

ポリオキシエチレンラウリルエーテル硫酸塩=陰イオン系合成界面活性剤。タンパク質編成作用を持つ。発ガン性物質のジオキサンが混入する可能性あり。

ラウリル硫酸ナトリウム=陰イオン系合成界面活性剤。過剰暴露では溶血、白内障のおそれあり。使用量によって細胞毒性(経皮毒)を示す。

合成界面活性剤はほとんどのものが化学物質の皮膚への浸透を促進するものです。

シャンプーやリンス、コンディショナーについて②「薬学博士稲津教久氏著 経皮毒データブック 487」より

シャンプーは洗浄力の高い陰イオン系合成界面活性剤を中心に、陽イオン系、非イオン系、両性イオン系の界面活性剤が複数配合されています。それは、シャンプーがサッパリ感と高い使用感を求められるようになったためで、泡立ちがよく、頭皮の皮脂汚れを綺麗におとし、洗い上がりがしっとりサッパリと好みを選ぶことができます。

有効成分として働く、天然エキスや栄養分が吸収されやすいような工夫もされています。しかし、もともと角質層が薄い頭皮に複数の合成界面活性剤を使用すると、それだけで皮膚のバリア機能が低下して経皮吸収率は上昇します。

陰イオン系合成界面活性剤には、細胞内に存在する淡白質を編成させるという性質を持ったものもあります。天然成分や栄養分などの有効成分を吸収するだけでなく、有害性が高い合成界面活性剤自身と添加剤まで吸収しやすい状態になっているのです。

リンス、コンディショナーは、柔軟作用と帯電防止効果を持った陽イオン系合成界面活性剤が主成分になっています。

複数の合成界面活性剤を使用して皮膚のバリア機能が弱まっている頭皮に、有害性の高い合成界面活性剤を使用するのですから、危険度はさらにアップします。

製品によっては髪に艶をだすためにコーティング剤が配合されているものがあります。

洗い上がりのいい香りを残したいからと、リンスやコンディショナーをよくすすがない人がいるようですが、これは有害成分が残留することになり、大変に危険です。

シャンプーやリンスに配合されている香料にも、安全性に疑問が残ります。

ワールドサイエンスのシャンプーやトリートメントは、危険な合成界面活性剤は使用していません。育毛用ハーブを配合して頭皮を保護し、そして、天然ラベンダーを使用していますので安心です。

中性洗剤・合成洗剤

「薬学博士稲津教久氏著 経皮毒データブック 487」より

台所用、家庭用洗剤は、水回りで使用されるものが多く、皮膚に接触する機会も少なくありません。しかし、その危険性については、あまり重要視されていないようです。

「主婦湿疹」といわれる手荒れが起きやすいのは、これらの洗剤を毎日使用することで皮膚からの化学物質の影響を受けていると考えられるからです。手のひらや指先の角質層細胞が破壊され、皮膚バリア機能が慢性的に弱くなることで発症するのです。

合成洗剤として市販される食器洗い洗剤は、アルキルエーテル硫酸エステルナトリウムという陰イオン系の合成界面活性剤を主成分として、洗浄、あわ立ち効果を上げる両性合成界面活性剤、殺菌、除菌効果を付与する非イオン系合成界面活性剤が使用されています。

この合成洗剤は最近もっと強力になっています。殺菌、除菌がこれで出来るというのは細菌などの細胞膜を溶かす力があるということです。これが人間の体に浸透していけば、当然に人間の細胞膜をも溶かし破壊していきます。

不妊症や奇形児などの問題も、これらの合成界面活性剤の毒性とは無関係ではないと考えられます。

化学物質の毒性は計り知れないものがあります。出来る限り身体に入れず、触れず、吸引しないようにする努力が必要です。

どの合成界面活性剤も、他の化学物質の皮膚吸収を促進させる作用を持ち、生分解性が低く、環境汚染の一因となる成分です。油汚れが良く落ちることから、お湯で食器を洗浄することも多いですが、皮膚吸収率は更に高まります。

ゴム手袋を使用するか、出来るだけ安全な洗剤を選ぶことが大切です。

100円ショップなどで売っている一個100円の普通の固形石鹼の、布きんなどを洗う無添加の石鹼で食器を洗うことをお勧めします。スポンジに水を染み込ませ固形石鹼に5回くらい擦りつけて、そのスポンジで食器を洗うと油汚れなども楽に落とせますし、化学物質の合成界面活性剤が入っていませんから手荒れも起きません。無毒ですから安心です。

固形ですからもちもよく経済的で、お湯で濯げばまず石鹼カスは残りません。

主婦湿疹もこの方法にすれば直ぐに良くなります。

環境ホルモン（人間を狂わせる恐るべき化学物質） **家庭用洗剤**

床・家庭用洗剤/サニタリー用洗剤

「薬学博士稲津教久氏著 経皮毒データブック

487」より

床や家具・トイレやお風呂掃除用、レジまわりように使用される家庭用洗剤は、強力な洗浄力を要求されることもあり、配合されている界面活性剤は危険度の高い物がそろっています。

市販のサニタリー用洗剤は一切使用せず、スプレー容器に重曹を入れ、お湯で溶かしてそれをスプレーして汚れ落としをしましょう。ガスコンロ周りなどのしつこい油汚れなどはスプレーした後に、そこへ重曹の粉を振りかけておき、ハブラシなどで擦れば綺麗に取れます。

台所は直接に口に入る食器類やまな板、鍋などがあり危険な合成洗剤を使用してはいけません。

重曹を薄めた溶液で脂汚れをおとした後は、別のスプレー容器にクエン酸の粉を入れて水で薄め、それを掃除した後やゴミ箱や流し周りなどに噴霧しておけば、細菌の繁殖が抑えられ除菌効果があり、消臭にもなります。

クエン酸は口に入っても無毒ですから安心です。重曹もクエン酸も100円ショップに売っています。高価なものではありません。これを使う習慣にするとよいでしょう。乳幼児にも安心です。

殺菌・除菌・漂白


「薬学博士稲津教久氏著 経皮毒データブック 487」より

台所まわりの殺菌、漂白剤、衣類の漂白剤、浴室などのカビ取り剤はすべて漂白剤に分類される製品です。漂白剤には塩素系と酸素系、還元系があり、どの系列かを明記することになっています。塩素系は漂白剤は皮膚を溶かすという腐食性があり、多くの物質と混ぜると有毒な塩素ガスを発生するということがあるため、取り扱いには特に注意が必要です。

こうした化学物質を使用せずにスプレー容器に、重曹を溶かしてスプレーを汚れているところにして、たわしで擦ればほとんどの汚れは取れます。その後、別のスプレー容器にクエン酸を溶かしたものを、汚れが落ちたところに噴霧しておけばカビなども生えませんが、消臭効果もあります。

また、[ワールドサイエンス](#)で販売しています「ウイッグ用多目的ナチュラル除菌消臭スプレー」は一切の化学物質を使用しない無毒のものですが、これを殺菌・除菌・消臭用にお使いになれば安心です。

殺菌剤や消臭スプレー、またオーデコロンや香水などをウイッグの消臭剤として使用したり、靴などの除菌スプレーをウイッグの裏側に噴霧する方がいましたが、肌に触れるところに市販の化学物質の入ったものを使用しないでください。皮膚に大きなダメージを与え炎症を引き起こし脱毛原因となります。

除菌消臭剤ナチュラルセフティ 

(100ml) 天然除菌消臭剤

天然成分の除菌消臭剤、ブラ
シヤ櫛、枕カバー、指先他、多
目的にご使用できます。

除菌・消臭剤

「薬学博士稲津教久氏著 経皮毒データブック 487」より

家の中の嫌なにおいを消し、バイ菌の繁殖を防ぐ除菌消臭剤がブームです。

しかし、天然由来成分のほかに、明記されていない除菌剤や殺菌剤が複数配合されていることもあるようです。香料も合成香料である可能性が高く、安全とは言い切れません。合成香料の毒性は脳に直接害が及ぶものですが、症状が出るまで時間が掛かることや個人差があるなど、また合成香料との因果関係の立証が困難です。

しかし、クマミンなどは有害性があるといえます。合成香料は石油からほとんどのものは作られています。嗅覚を麻痺させるにせものの香りは味が分からなくなり、注意力が散漫になったりします。集中力がなくなるということは生活の中での行動に危険を伴うときもあります。

匂いをかぐということは食べ物が腐っていないかとか、火事などの煙の臭い匂いを嗅ぎ、危険から身を守るために重要なものです。それが香水や合成香料で匂いをわからなくなっていることはとても危険ということです。

しかし、天然ハーブには様々な良い効能があるものがあります。ラベンダー、オレンジスイートはリラックス効果、集中力アップにはミントを、気分を明るくするにはベルガモットやグレープフルーツ。風邪予防にはユーカリ、ティートリー、ラベンダー。生理通を和らげるゼラニウム、クラリセージ。

ラベンダーはアルファ波が増える、柑橘系は脳の働きを活発にする。(アルファ波増えない)こうしたハーブの香りの効能と合成香料とは全く異質のものであり、においが良いからと合成香料を使っても効果効能を得られるどころか、不快感をもたらすものです。

また、幼児が直接触れるソファや寝具、ぬいぐるみなどに、化学物質の除菌消臭剤を使用することは控えましょう。

高温スチーマーの蒸気で殺菌消毒をする方法がかなり浸透していますが、とても良い方法だと思います。しかし、くれぐれもヤケドには注意しましょう。

環境ホルモン 発毛剤

皆さんは医者や製薬会社が出すものは無条件で絶対的に信頼しますか？。その信頼に応じて全てが安心できれば何も言うことはありませんが、製薬会社の利益確保のために、次々と新薬の名のもとに多用化が進んでいます。

薬も特許があるため製薬会社の利益が守られているのですが、特許が切れればどこの製薬会社もその薬を作ることができるため、価格競争により安く販売されて利益が出なくなってしまうのです。

そのために新薬ということで、実際は必要ないのに造られる薬も出てきます。

皮膚のことに付いて言えば、アトピーのことは明らかに使う必要もないのに、合成ホルモン剤の副腎皮質ホルモンがあらゆる軟膏に使われています。チョット痒みがあるからと近くの薬局に行けば、驚くほどの痒み止め軟膏に副腎皮質合成ホルモン剤が入っています。

副腎皮質合成ホルモン剤は症状を劇的に改善します。いえ、治ったように症状を一時的に抑えていると言った方が正しいのです。

ですから症状が出なくなったと喜んでいたら、また以前よりも悪化することが起きます。そしてもっと強い作用のある副腎皮質ホルモン剤を使うことになり、悪循環になります。これがそもそもアトピーの原因になることも考えられます。

これから妊娠や出産をする女性は、決して医薬品の発毛剤とか医薬部外品の育毛剤や発毛促進剤は使用してはいけません。これらは胎児の性ホルモンのバランスを崩す環境ホルモンです。

たとえ医薬品であろうと、その脱毛症の原因も明らかに出来ず、全ての脱毛症に効果のある発毛剤はありません。それどころか医薬品や医薬部外品というのは化学物質なのです。その副作用はきわめて危険なのです。

合成ホルモン剤を使用したものや高血圧や心臓病の治療薬と同じ成分が入っているものがあります。それもこんなにも高濃度にして良いのかと思うほどの量が入っています。

頭皮に振りかけてもそれらの危険な化学物質は皮膚から簡単に吸収されて、身体に蓄積され母体や胎児、卵子や精子に影響を及ぼすことはあきらかです。

最近の若い人を見ていると男は女性化し、女性は男性化しています。性ホルモンはバランスが崩れていることの現れです。

薬局や皮膚科、発毛専門というところのものでも安易に化学物質の育毛・発毛剤などが入ったものを使用しては絶対にいけません。

脱毛症は現代西洋医学や製薬会社の薬では治りません。

脱毛症は脱毛原因を正しく究明し、人間に本来備わっている免疫力や自然治癒力を最大限引き出すようにすることが一番重要です。

ですから、ワールドサイエンスから提供している育毛ローションは、こうした合成ホルモン剤や医薬部外品の指定を受けた薬品は一切使用していません。

理学育毛法は、食生活から体内リズム、生活環境他を総合的に原因を判断し育毛・発毛アドバイスや処置をいたします。自然治癒力育毛法により安心してできるものです。

環境ホルモン 染毛剤・パーマ液

妊娠中はもちろんこれから出産を考えている方は、パーマや毛染めはしてはいけません。これらは胎児に大きなダメージを与える危険のある環境ホルモンが入っています。

染毛剤・パーマ液は危険な化学物質の集まりです。そのまま川や池に流せば生態系に悪影響を及ぼすものです。また、発ガン性があります。

環境ホルモンが入っているもの

農薬・殺虫剤・防虫剤・殺菌剤などの化学薬品には、胎児や遺伝子を傷つける危険な環境ホルモンが特に多く含まれています。

化学物質の合成殺菌剤や殺虫剤、防虫剤はくれぐれも使用しないようにしましょう。

また、農薬は大変に恐ろしい化学物質だということを改めて考えましょう。これから妊娠する方や化学物質過敏症の方は特に有機野菜を食べるようにしましょう。

最近、ノロウイルスのことから何でも殺菌しなければ危ないという気持ちになって、殺菌することが全部良いというような風潮になっています。

化学物質のものは使用しないで、塩素消毒にしないとノロウイルスは死滅しないのですが、食器や台所に噴霧した時は、食事の前に水洗いして塩素を落としましょう。

クエン酸などの活用は安心して使用できます。

ストレス ①

一番厄介な問題がストレスではないでしょうか？マタニティブルーといわれる言葉があります。初めて妊娠は、自分の身体が今までに経験のしたことがないことが起きてきます。

最初はやはりつわりでしょう。胃ムカムカして吐き気や不快感が続きます。本人にしか分からない苦

しさに家族の方も対応がうまくできません。

特に最近では核家族化が進み、妊娠に対して良いアドバイスを聞ける人が中々そばにいません。つわりのときは自分で食事を作り気力も体力もありません。ましてや食べる気にもなりません。

ご主人と二人きりの生活でも、男は料理を作れる人が少なく、ご主人が台所に立って料理をすることもあまり考えられません。妊娠したからといって、つわりの苦しさや精神的な心細さ、不安感には中々理解はできません。

腎臓にもかなりの負担を掛けむくみやひどい人は尿毒症になることもあります。そんなストレスは徐々に身体にダメージを与え体調を崩す場合もあります。妊娠出産は女性にとっては命がけです。

不眠症になる方もいるでしょう。だからといって絶対に精神安定剤や睡眠導入剤は飲んではいけません。

妊娠中も体調の管理も大変ですが、出産後はもっと大変です。産後は十二分な睡眠と栄養補給、休養をとらなければなりません。

育児は絶対に母親一人ではできません。体調が元に戻るまで、特に3ヶ月間は育児を手伝っていただきしっかり睡眠と栄養補給、休養をとりましょう。

ここで無理をしますと、体調を崩し産後脱毛の原因をつくってしまう恐れがあります。

ストレス ②

ストレスは人それぞれで、同じ環境にたっても強く感じる方もいればあまりストレスと思わない人もいます。強いストレスを長い間感じていると、白血球の顆粒球が異常に増えてそれが細胞組織にダメージを与えるといわれます。

この顆粒球は、そのままほうっておいても無くならず、やがて上皮細胞にきて細胞を破壊するといえます。強いストレスを特に妊娠中はいつまでも受けていることは大変に危険なことです。

特に妊娠中は色々なことがあり大変ですが、あまり深刻にならない内にストレスの緩和対策をしましょう。

早寝は妊娠中は重要です。成長ホルモンの分泌は夜寝ている時間に出ます。午後9時にはお布団に入りましょう。そして日中も30分から45分間のお昼寝をしましょう。

特に妊娠中の異常に多くの抜け毛はあってはならないことです。妊娠中は黄体ホルモンが分泌されていて毛周期が長くなりますから、本来抜け毛は少なくなっている筈です。

微熱が続いたりむくみが出ましたら、早目に産婦人科医にご相談をしましょう。

冷えが一番よくありませんから、冷たいものを極力とらず温野菜や味噌汁、鍋物などで寒い冬はのりきってください。

飲み物はコーヒーや緑茶、清涼飲料水は身体を冷やしますから、生姜湯やソバ茶、玄米茶、紅茶に生姜を入れて飲むことをお勧めします。

ストレス ③

出産後脱毛は妊娠中の黄体ホルモンの分泌により妊娠中は毛周期が伸びて抜け毛が通常よりも少ないといわれ、出産後はそのホルモンが出なくなりますから、今までの自然に抜けるべきものが抜けます。

ですから何かいつもより多く無抜けたと心配する方がいますが、それは一時的なものですから、直ぐに抜け毛の量は少なくなり、正常になります。

ただ出産時に、身体に大きな負担を掛けたり場合に体調が元のように中々戻らず、夜鳴き母乳を夜与えるなどで寝不足や不眠症になることもあるでしょう。

育児ストレスは赤ちゃんが生まれて夜鳴きに一番大きく感じるとおもいます。

夜はミルクにしてご主人や家族の方が乳を飲ませないと母親では駄目です。母体の回復は出産後が一番重要です。

からだの回復は良質な淡白質の摂取と、緑黄野菜や魚介類からのミネラルを十分摂り、休養と夜の安眠、熟睡が最も大切です。

早く寝て成長ホルモンの分泌がしっかり出るようにして、細胞の修復を心がけましょう。

そしてストレスの緩和には温野菜のスープや人参とリンゴのジュースがおすすめ。また朝晩ゆっくりお風呂に入ってお腹を温めるとよいでしょう。

産後は身体に異常が出ないといっても、ゆっくり養生をしましょう。

体力の回復が免疫力のアップになり脱毛予防にもなります。

産後の頭皮のお手入れ

産後は体力の低下から免疫力がどうしても落ちています。

体力の回復とともに直ぐに免疫力は回復しますが、育児や妊娠中の無理があった場合は回復が遅れます。

抜け毛が気になったりフケや痒みが起きるときは、頭皮の細菌叢のバランスが崩れていることが考えられます。

お腹の具合が悪いときは乳酸菌よりもウェルシュ菌(腐敗菌)のほうが多くなっているといえます。肉食の偏りや便秘などになりますと、そうしたことが考えられます。

皮膚にも異常が表れ湿疹が出来やすく、皮膚の細菌叢は黄色ブドウ球菌や真菌類、フケ菌などが多く増えたりします。

こうしたことが皮膚の生理機能を落とし、湿疹や痒みの原因となることも考えられます。

腸の調子の改善には、発酵食品や食物繊維を多く摂るようにしましょう。野菜のほかに海藻類の水溶性食物繊維も摂ることが大切です。

ワールドサイエンスのヘアケア育毛シャンプーのDタイプで、洗髪を一回洗いでいいですから、毎夜行い、そのご育毛用ローションのWローションを付けましょう。

このWローションは、頭皮の細菌叢のバランスを正常に整えるものです。育毛促進をさらに行うときはその後に行く洋々ローションのGローションを続けて付けてください。これによりWローションがより働き、頭皮の生理活性を促進して育毛促進をするように働きます。

天然生薬(育毛用ハーブ)と細胞活性を促す育毛ケアは、直ぐに頭皮の正常化を致します。

◎育毛環境を整える育毛ケア用品です。

ヘアケアシャンプーDタイプ
(200ml) アレルギー用

肌の弱い人や痒みの出やすい方、アレルギーの心配の方にも安心してお使い頂けます。



ヘアエッセンス W
(60ml) 女性型脱毛用



女性用ヘアローション。部分から広汎性に適用、無添加、無香料、無着色のナチュラルです。

ヘアエッセンス G
(60ml) 活性促進用

育毛用ヘアローションの活性を行い、頭皮の血行促進や生理機能を高めます。

