

神経毒について

化学物質が環境や私たちの体に及ぼす危険性は、毎日確認されていて、私たちが食べるものにもこれらの物質が含まれていることには驚くばかりです。

これらの化学物質は、食べ物以外にも、私たちが着る服や生活空間（壁など）、そして呼吸する空気にも含まれています。

神経毒は、私たちの健康と将来の世代の健康を脅かす可能性があります。



マンガン

マンガンはアルミニウムを硬化させ、腐食を防ぎ、ソーダ缶などの材料の重要な要素になります。

大気中および地下水中のマンガン濃度は、産業活動の増加とともに上昇します。

マンガンは必須ミネラルですが（つまり、人間の生存に必要です）、高濃度では有毒である可能性があります。

水が変色（赤褐色）したり、衛生器具が汚れたり、異常な味や臭いがする場合は、マンガンが含まれている可能性があります。

マンガンの過剰暴露は、いくつかの人間の臓器、特に脳への蓄積をもたらします。

脳へのマンガンの蓄積は、パーキンソン症候群のようなマンガン症を引き起こします。

さらに、マンガンはパーキンソン病やアルツハイマー病などのいくつかの神経変性疾患の危険因子です。

マンガンの神経毒性のメカニズムはまだ解明中です。

砒素

ヒ素は、有機および無機の形態で見つけることができる天然に存在する元素です。

土壌、環境、地下水に含まれるヒ素は作物に吸収され、食料として供給されます。

飲料水、米ベースの食品、海藻製品、および特定のブランドのジュースに含まれています。

一部の種類は世界の特定の地域で禁止または制限されていますが、ヒ素は依然として家禽の飼料や農薬に含まれています。

ヒ素を含む農薬を避けるために、有機農産物を選び、人工飼料添加物を使用しない生産者から家禽を選びます。

フッ素化合物

フッ素化合物は通常、虫歯を防ぎ、骨の成長を促進するために、水道や歯磨き粉に添加されていますが、高濃度では、まったく逆の効果をもたらす可能性があるため、慎重に使用する必要があります。

ボトル入りの水は、しばしばフッ素化されているため、可能であればフッ素化されていない選択をしましょう。

水がフッ化物添加されているかどうかを確認するには、水道業者に連絡するか、家庭用キットを使用してレベルをテストすることができます。

また、高品質のフィルターを蛇口に取り付けて、給水に含まれる過剰なフッ化物やその他のミネラルをろ過することができます。

鉛

鉛は、地球の地殻の奥深くにある天然に存在する金属です。

鉛は、多くの古い家のペンキ、古い鉛パイプを流れる飲料水、また汚染された土壌に含まれています。

摂取すると、鉛は時間の経過とともに体内に蓄積し、有毒化される可能性があります。

鉛は、住宅用の壁塗料、陶磁器用絵具、道路標識用の塗料など、塗料として使われるほか、魚釣り用おもり、散弾・鉛銃弾などに使用され、食物連鎖のルート（鉛に汚染された水・土壌で育った動植物）で人の口に入る可能性もあります。

水銀

水銀は、かつて体温計、気圧計、下剤に使用されていた化学物質です。

アマルガムと呼ばれる水銀を含む歯科用充填剤は、健康への影響があるにもかかわらず、低コストだからという理由で市場に出回っています。

歯科医に水銀以外の詰め物を依頼し、古い水銀の詰め物を交換するようにしてください。

人々が最もさらされる危険性があるのは、魚介類に含まれるメチル水銀です。

魚は水環境でこの毒素を吸収し、時間の経過とともに体内に蓄積します。

特定の魚介類は他の魚介類よりも水銀を蓄積するため、さまざまな種類の魚介類を比較すると毒素のレベルは異なります。

水銀のレベルが最も高い魚には、キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ（メバチマグロ）、エッチュウバイカイ、ツチクジラおよびマッコウクジラなどがあり、限られた量で摂取する必要があります。

トルエン

トルエンは、重要な有機溶媒として機能する無色透明の液体です。

身近なところでは、ナイロンやプラスチックのソーダボトルの製造に使用され、塗料、接着剤、化粧品、香水、不凍液に添加されます。

この毒素を頻繁に吸入すると有害な場合があります。

トルエンへの暴露は、濡れた塗料、シンナー、または接着剤の周りに安全マスクを着用するなどの適切な予防措置を講じることで回避できます。

ガソリンや車の排気ガスを吸い込まないようにする。化学薬品を含まない化粧品と無毒のマニキュアを試します。

エタノール

エタノールまたはエチルアルコールは、糖の発酵（飲料用）または合成（工業用）によって商業的に生産されています。

香水からアルコール飲料、爆発物まで、あらゆるものを作るために使用されます。

エタノールはアルコール飲料で消費される可能性がありますが、大量に摂取すると人体には有毒です。

アルコールはほとんどすぐに血流に吸収される為、胎児の発育にとっては特に有害な場合があります。妊娠中または妊娠を希望する女性は、アルコールの摂取を避けることが奨励されています。

ポリ塩化ビフェニル (PCBS)

ポリ塩化ビフェニル (PCB) は、不燃性と化学的安定性のために、かつては工業および商業用途で人気があった合成有機化学物質です。

これらは、認識された毒性のために1979年に製造が禁止されましたが、変圧器、油性塗料、プラスチック、カーボンコピー紙、床仕上げなど、PCBを含む可能性のある製品や材料はまだあります。

PCBが環境に放出されると、汚染部位から長距離を移動し、植物、食用作物、およびそれらを摂取する生物内に蓄積する可能性があります。

養殖されたサケや海棲哺乳類に高濃度の数値が見られます。

PCBを避けるために、有機農産物を選び、食べる前によく洗ってください。

クロルピリホス

クロルピリホスは、鳥やほとんどの魚にとって「非常に毒性が高い」、哺乳類にとっては「中毒性」に分類される、一般的に使用されている殺虫剤です。

その認識された毒性にもかかわらず、食用作物と非食用作物の両方に広く使用されています。有機農産物を選ぶことで、有害な農薬を摂取するリスクを減らすことができます。

テトラクロロエチレン (PERC)

テトラクロロエチレン (PERC) は、その優れた溶剤特性により、衣類のドライクリーニングや金属の脱脂に一般的に使用される化学物質です。

気化した化学物質を吸入すると、さまざまな健康問題が発生し、環境に影響を与える可能性があります。

ヒトに対して発がん性を示唆する結果が得られています。

この化学物質を使用しないオーガニックドライクリーニングサービスを探しましょう。

ポリ臭化ジフェニルエーテル (PBDES)

ポリ臭化ジフェニルエーテル (PBDE) は、多くのプラスチック、および布地の難燃剤として使用される人工化学物質です。

家具やその他の家庭用品などの製品の可燃性を下げるのに役立ちますが、毒素は添加された材料に化学的に結合されていないため、周囲に簡単に浸透してしまいます。

新しい家具を購入するとき、これらの化学物質を避けるために、可燃性の低い布や素材（革、羊毛、綿など）を選ぶ人もいます。

「新たなPCB」とも言われている物質です。

脳の健康

ADHDや自閉症を含む広範な行動障害や認知障害により、専門家は環境要因を調査するようになりました。

脳は人の体重の最大2%しか占めていない可能性がありますが、組織1グラムあたりの体の他の部分よりも10倍速い速度で、体のエネルギーの20%を消費しています。

この膨大なエネルギーを必要とする器官は、機能するために絶え間ないエネルギーの供給を必要とし、あなたが摂取しているものは、そのプロセスに直接影響を及ぼします。

あなたの健康と脳を保護するために、できる事を考えてみましょう。

例)

- 有機無農薬の農産物にこだわる。
- クリーニング製品の成分を確認する
- 家の建設年をチェックする
- 化学薬品を含まない家庭菜園作り
- ナチュラルな製品の厳選

参考

Role for calcium signaling in manganese neurotoxicity

wikipedia

国立医薬品食品衛生研究所

職場の安全サイト