

检验号码	10000*****
接受检验日	2013/0/4
报告日	2013/0/4
姓名	Ma 女士
性别	女
年龄	48岁



## 毛发有害金属检验表

### Hair Toxic Metals Analysis Report

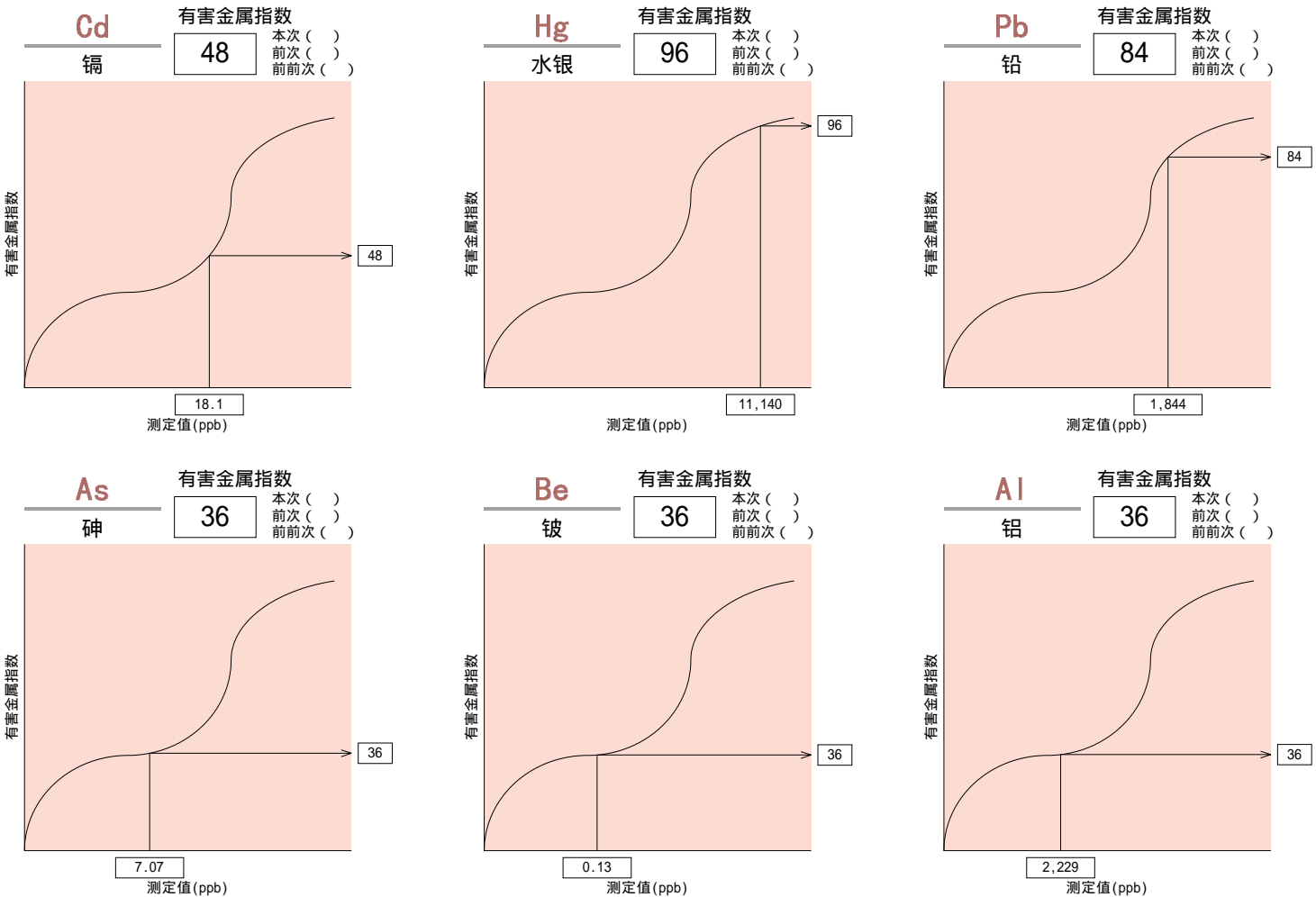
东京都中央区日本桥富泽町8-4 岩崎第一大楼2F

蓓露碧预防医学研究所

**有害金属** 可能对健康产生危害，并且属非所需的金属。

元素名	良好范围 (ppb)	测定值 (ppb)	前次数值 (ppb)	前前次数值 (ppb)	良好范围	要注意	基准以上
<b>Cd</b> 镉	25.0 以下	18.1	4.68	21.3			
<b>Hg</b> 水银	5,324 以下	11,140	8,546	5,517			
<b>Pb</b> 铅	1,392 以下	1,844	627	1,872			
<b>As</b> 砷	25.0 以下	7.07	13.4	8.07			
<b>Be</b> 铍	0.94 以下	0.13	0.07以下	0.07以下			
<b>Al</b> 铝	8,478 以下	2,229	1,355	2,841			

**有害金属指数** 根据测定数值和正常健全人群的分布计算出来的指数。



**有害金属** : 各范围，一般健康人84%(良好范围)，13.5%(需要注意范围)，2.5%(超过基准以上)。

**测定值 (ppb)** : 表示(毛发1g中)含有10亿分之1g的金属、矿物质。

**棒状图表** : 测定值的良好范围与相对评价采用图表示的方式。

**检验表** : 检验表可能在无预告情况下有所改变请注意。

■ 本次测定值    ■ 前次数值    □ 前前次数值

## 综合建议表①

检 验 号 码 A0000\*\*\*\*\*

姓 名 SAMPLE

铅、水银的有害金属蓄积量在要注意以上的范围。首先要考虑避开污染源，立即用最见效的方法来促进体内解毒排毒。头发是反映人体的新陈代谢比较优秀的器官之一，为了维持健康建议定期检查。

### 日常生活中的注意事项

**水银：**水银在日常使用的远洋鱼、鱼贝类等食品中含量较高。另外医药品、日常生活用品中也多利用水银。日本这个以鱼贝类食品为主要食品的国家，水银这种有害矿物质多有摄取过剩的倾向。

沉积量处于高水平。水银无论有机、无机，均有害。有机水银因其脂溶性会影响脑、神经细胞，进而容易出现烦躁、记忆力下降、注意力不集中、肢体麻痹、颤抖等症状，征候。

**铅：**铅是一种已被证明其毒性的一种有害矿物质。侵入人体后会遍布全身组织中，引起各种全身性症状。生活环境中的主要污染，会引起注意力不集中、疲劳等神经性机能障碍。

铅在体内的沉积量增加，其不良影响会引起注意力不集中、疲劳倦怠感、头痛等症状、征候。另外，妨碍各种酵素作用，引起免疫机能系统问题，易过敏等症状也会出现。儿童有着更明显的症状表现。

**镉：**镉是一种重大公害物质。镉在体内的沉积达到一定量，会导致代谢异常、酵素活动紊乱、脑、神经系统、肾脏、肝脏功能障碍等诸多问题。日本的“疼痛病”就是因镉引起钙质代谢障碍而诱发的疾病。

中水平一般暗示镉在体内的沉积已经开始。虽然并没有能够体察的不适症状，但将危及健康。镉会阻碍大多数酵素、营养素的运作，导致代谢失衡；也会影响人体必需矿物质锌、钙的生理作用。为实现解毒，需大量增加有抗氧化作用的营养素。

## 促进有害金属解毒及排毒的营养素

营养素	参考摄入量/天	营养素	参考摄入量/天
镁	290 ~ 350 (mg)	钙	650 ~ 2,300 (mg)
锰	3.50 ~ 11.0 (mg)	铁	11.0 ~ 40.0 (mg)
铜	0.70 ~ 10.0 (mg)	锌	9.00 ~ 35.0 (mg)
硒	25.0 ~ 230 (μg)	维他命A	700 ~ 2,700 (μg RE)
维他命B6	1.10 ~ 45.0 (mg)	维他命C	100 (mg) ~
维他命E	6.50 ~ 700 (mg)		

一天的参考摄取量是按照日本厚生劳动省颁布的《日本人膳食摄取标准》(2010年版)而设定。如果您目前正在进行疾病治疗或者服用药物，请遵从主治医师或者专家建议。



## 综合建议表②

检 验 号 码 A0000\*\*\*\*

姓 名 张女士

**SAMPLE**

### 生活习惯改善法

#### 营养疗法：

营养是维持生命、促进健康过程中必不可缺的要素。如何合理地从食物中摄取各种营养素成为重要课题之一。谋求在日常生活中防病于未然、身心健康，首先应从安全有效的饮食生活开始。

#### 促进解毒、排泄的营养素（综合）：

真对有害金属的解毒和排毒方法，建议平日摄取饮食时要注意营养平衡，如果在要注意以上的范围时。请多摄取营养素的补充食品来调整体内的营养平衡。各脏器功能分担如下：食物进口通过咀嚼在胃中消化，然后在肝脏解毒，通过小肠吸收后代谢物由粪便·尿液·头发·汗腺等排出。

#### 促进解毒、排泄的营养素（按矿物质区分）：

**水银：**水银会妨碍酵素对体内与蛋白质相结合锌的排泄机能。更会因硒的缺乏而导致水银毒性的加剧。而即使锌、硒数值为高值，因锌、硒2元素有相互抗衡、抵消的特性，为促进水银的解毒，也应该及时补充。另外，氨基酸（蛋氨酸、胱氨酸）能够促使水银排出体外，因此推荐您配合服用。

**铅：**铅等重金属侵入体内后会阻碍锌、钙、铁的正常功用。虽然大部分的铅随粪便排出体外，但如与化学物质结合形成有机铅，便会因其脂溶性而渗入血液中传输至脑部，给脑组织带来重大负面影响。为防止这样的情况发生，应补充硒、铁、铜、镁等元素。

**镉：**镉与锌有着近似的性质，会侵入体内组织妨碍锌的生理作用。另外，硒缺乏更会导致镉的毒性增强，为正常代谢带来严重问题。为防止这样的情况出现，应及时补充锌、硒2种矿物质。

#### 有必要补充的营养素（综合）：

根据有害金属数值来看，必需营养素的吸收已受到阻碍，如果再加上本身的消耗、应及时补充必要的营养素。同时根据平衡的原理考虑到合理量的补充。在超过注意范围的情况下也必须考虑到补充营养素的适用量，并请注意与其他的营养素的平衡关系。

#### 有必要补充的营养素（按矿物质区分）：

**水银：**通过饮食，充分补充镁、铁、铜、维生素A、C、E，改善体内矿物质失衡状况。

**铅：**通过饮食，充分补充维他命C、E、优质蛋白质，改善体内矿物质平衡状况。另外含铅染发剂中的铅较易透过头皮吸收，请使用前用发膜、增发剂等预防措施。

**镉：**通过饮食，充分补充镁、维生素C、E、D、优质蛋白质，改善体内矿物质失衡状况。另外，骨骼内的钙质不间断进行新陈代谢，为防止因镉侵入骨骼而引起损伤，应及时补充钙质。

#### 对于改善肠内环境：

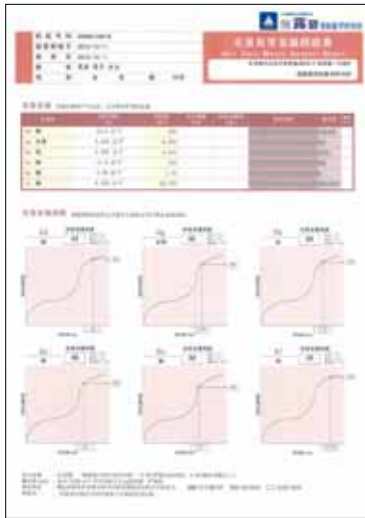
肠（大肠、小肠）具有营养成分的吸收、老废物质的排泄机能，为营养疗法中所涉及的最重要的器官。为排出宿便、调整肠内细菌平衡，食物纤维、乳酸菌（善玉菌）是不可缺的。食物纤维不仅能够去除老废物质，还可与有害物质相互作用，阻止其吸收，促其排出体外。另外，乳酸菌帮助合成各种维他命、酵素，促进荷尔蒙产生，因此请在每天的饮食中积极摄取。

#### 所有饮食：

饮食生活中尽量少摄取加工食品、砂糖、脂肪、另外，也应养成洗净（消毒）残留农药等附着物、注意调理方法的生活习惯。

# 检验结果表的阅读方法

## ① 毛发有害金属检验表



本表格记载了良好范围、测定值、棒状图表和有害金属指数。并同时记载了前次、前前次的检验履历（3年以内），通过对照分析可以确认变化情况。

有害金属：各范围，一般健康人84%(良好范围)，13.5%(需要注意范围)，2.5%(超过基准以上)。

测定值(ppb)：表示(毛发1g中)含有10亿分之1g的金属、矿物质。

棒状图表：测定值的良好范围与相对评价采用图表化的方式来表示。

**有害金属**（可能对健康产生危害，并且属非所需的矿物质）

记载了有害金属的沉积水平。建议在良好范围之内。

**有害金属指数**

记载了根据测定值和正常健全人群的分布计算出来的有害金属指数及其数据图表。建议低数值。

## ② 综合建议表

根据有害金属的综合评价及有害金属的注意点来提供解毒及排毒的建议。

### 日常生活中的注意事项

对有害金属累积较高的人应在日常生活中的注意事项。

### 促进有害金属解毒及排毒的营养素

记载了为促进高水平沉积的有害金属进行有效解毒、排泄，应积极摄取的矿物质、维他命，以及其一天的参考摄取量。

一天的参考摄取量是按照日本厚生劳动省颁布的《日本人膳食摄取标准》（2010年版）而设定。

如果您目前正在进行疾病治疗或者服用药物，请遵从主治医师或者专家建议。

### 生活习惯改善法

记载了为达到高水平沉积的有害金属有效解毒、排泄的目的，以营养素为中心的生活习惯改善疗法。

