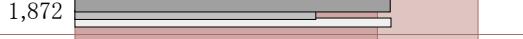


SAMPLE

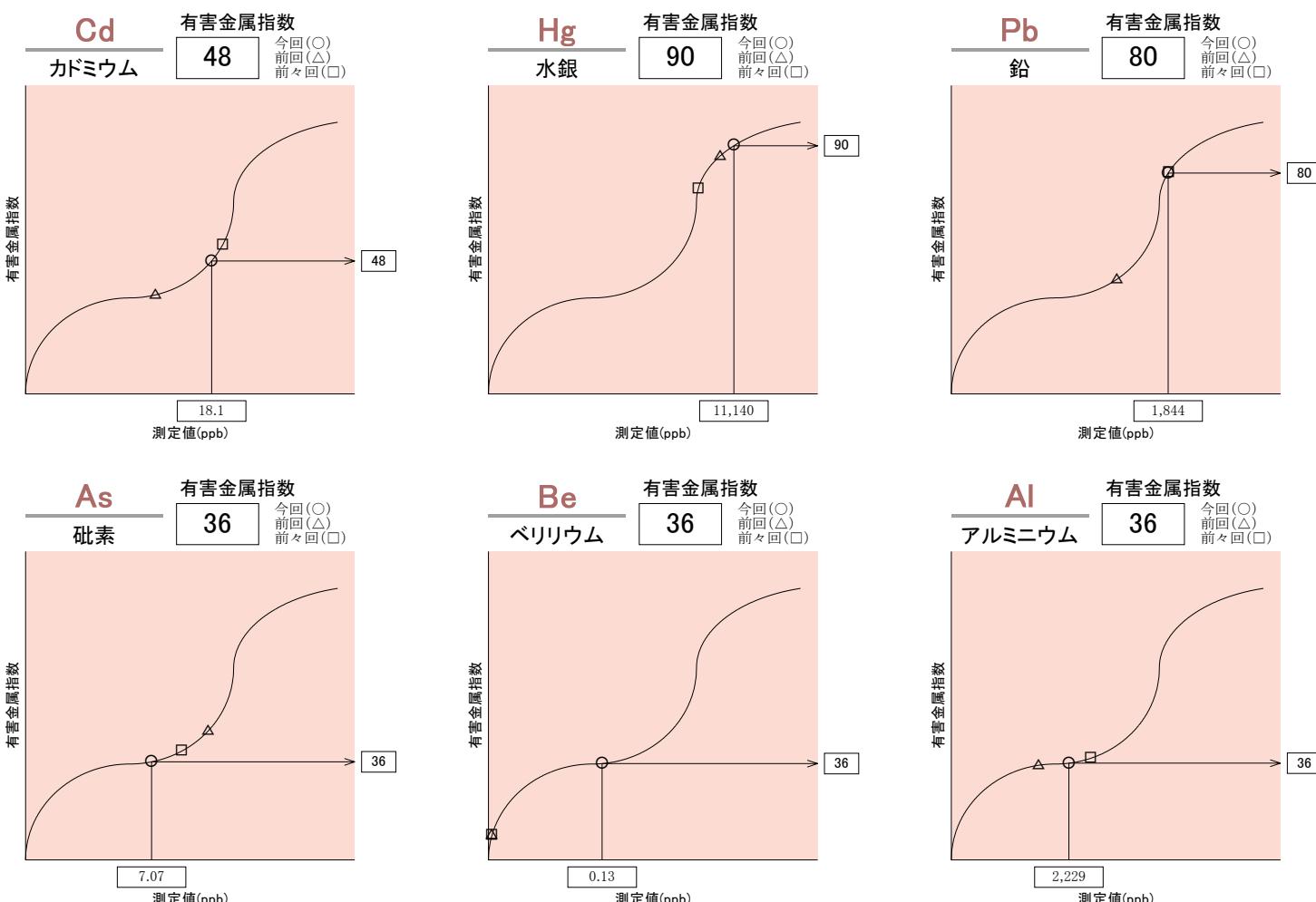
検査番号	A0000*****		
検査受付日	2013/03/04		
報告日	2013/03/07		
お名前	見本花子様		
性別	女	年齢	48歳


ミネラル検査で健康生活
ら・べるびい予防医学研究所
毛髪有害金属検査表
Hair Toxic Metals Analysis Report
 東京都中央区日本橋富沢町8-4 イワサキ第一ビル
 ら・べるびい予防医学研究所

有害金属 健康に被害を生ずるおそれがあり、必須性がないとされている金属です。

元素名	良好範囲 (ppb)	測定値 (ppb)	前回値 (ppb)	前々回値 (ppb)	良好範囲	要注意	基準以上
Cd カドミウム	25.0 以下	18.1	4.68	21.3			
Hg 水銀	5,324 以下	11,140	8,546	5,517			
Pb 鉛	1,392 以下	1,844	627	1,872			
As 硒素	25.0 以下	7.07	13.4	8.07			
Be ベリリウム	0.94 以下	0.13	0.07以下	0.07以下			
Al アルミニウム	8,478 以下	2,229	1,355	2,841			

有害金属指數 測定値と健常者群の分布から算出した値です。



有害金属 : 各範囲は一般健常者の84%(良好範囲)、13.5%(要注意範囲)、2.5%(基準以上)が含まれます。

測定値(ppb) : 毛髪1gに10億分の1gの金属・ミネラルが含まれていることを示します。

棒グラフ : 測定値の良好範囲との相対的な評価をグラフ化しています。 ■ 今回の測定値 ■ 前回値 □ 前々回値

検査表 : 検査表は予告なしに変更されることがありますのでご注意ください。



ミネラル検査で健康生活

Mineral Check for Healthy Life

Japan Health Minerals Research Institute

総合アドバイス表①

検査番号 A0000***

お名前 見立花子様

SAMPLE

水銀・鉛の有害金属指数は要注意以上の範囲にあります。まず、身の回りの汚染源を避け、体内に蓄積した有害金属を最も効果的な方法で早急に解毒し体外への排泄を促すようにしてください。毛髪は排泄器官のひとつでもあり、体内の代謝を反映する優れた検査方法ですので、健康維持のためにも定期的な検査をおすすめします。

◆ 日常生活における注意事項 ◆

◇水銀:水銀は遠洋魚や魚介類などの身近な食物に比較的多く含まれています。また医薬品も含めた日常用品の中にも多く使用されています。特に魚介類を食する機会の多い日本人は水銀の蓄積が高い傾向になります。

蓄積量は要注意以上の範囲にあります。要注意範囲では水銀の悪影響が少しずつ出はじめ、抑うつ・イライラ・集中力低下・肢体のしびれ・震えなどの症状や兆候が現れてくる場合もあります。有機・無機を問わず、いずれも有害で有機水銀は脂溶性なので脳・神経細胞との親和性が

◇鉛:鉛は毒性が証明されている主要な有害金属の一つです。人体に取り込まれると全身の組織に分布し、様々な全身的症状をおこします。生活環境の中にある汚染源は、集中力低下や疲労などの神経的な機能障害となって現れることが知られています。

鉛の蓄積量が要注意以上の範囲にあります。要注意範囲では体内の組織に蓄積しはじめている事を示しています。鉛は口・肺・皮膚からなど、様々な経路で身体に侵入してきます。たとえ微量であっても鉛の悪影響が出る場合もあることが知られ、集中力低下・疲労倦怠感・頭痛など

◇カドミウム:カドミウムは重大な公害物質の1つとして知られています。体内に一定量以上蓄積すると、正常な代謝や酵素活動を狂わせ、脳・神経系や腎臓・肝臓障害などの誘因になることが明らかにされています。特に、イタイイタイ病での骨障害は、カドミウムによってカルシウム代謝が障害

この範囲であれば特に問題は少ないと思われます。しかしカドミウムは体内の組織に沈着して、亜鉛の生理作用を妨害したり、カルシウムの代わりに骨に入り込んだりして毒性を現す性質を持つ有害金属ですので、日常の栄養状態が悪いとカドミウムへの感受性も強くなりやすくなり

有害金属の解毒・排泄を促す栄養素

栄養素	参考摂取量/日	栄養素	参考摂取量/日
マグネシウム	290～350 (mg)	カルシウム	650～2,300 (mg)
マンガン	3.50～11.0 (mg)	鉄	11.0～40.0 (mg)
銅	0.70～10.0 (mg)	亜鉛	9.00～35.0 (mg)
セレン	25.0～230 (μ g)	ビタミンA	700～2,700 (μ gRE)
ビタミンB6	1.10～45.0 (mg)	ビタミンC	100 (mg)～
ビタミンE	6.50～700 (mg)		

※1日当たりの参考摂取量は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2010年版)から設定しています。
※現在治療中の病気や服薬のある場合は、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従ってください。



総合アドバイス表②

検査番号 A01000***-***

お名前 見立花子様

SAMPLE

◆ 生活習慣改善法 ◆

※栄養療法 :

栄養は、私たちの生命維持・健康促進を図る上で不可欠な要素であり、種々の栄養素をいかにして食物から合理的にしかも適正な量を摂るのかは、重要な課題の一つです。日常生活を通じて病気を予防し心身の健康を得るために、まず安全で効果的な食生活から始めましょう。

※解毒・排泄のための栄養素(総合) :

体内に蓄積された有害金属に対する解毒・排泄は、基本的には私達が普段口にしている食物を工夫することである程度可能となります。しかし要注意以上の範囲まで蓄積した場合は、栄養補助食品などを併せて摂ることでその効率はより向上します。内臓の各臓器は色々な役割分担をしていて、まず口中で咀嚼された食物は胃で消化され、肝臓で有害なものを中和・解毒した後、必要なものを腸で吸収し、不要なものは便や尿、毛髪や汗などを通して体外へ排泄されていきます。

※解毒・排泄のための栄養素(ミネラル別) :

◇水銀:水銀は体内のたんぱくと結合している亜鉛を追い出して酵素の働きを妨げてしまいます。そして更にセレンが不足する事により水銀の毒性が強く現れます。したがって亜鉛・セレンが良好範囲にあっても相互に拮抗していると考えられますので、水銀の解毒には、これらを補足す

◇鉛:鉛のような重金属は体内に入ってくると亜鉛・カルシウム・鉄の働きを阻害します。大部分の鉛は便から排泄されますが、化学物質と結合すると有機鉛となり、脂溶性となって血液脳関門をも通り抜けて脳にダメージを与えることが考えられています。それらを防ぐにはセレン・鉄・

◇カドミウム:カドミウムは亜鉛に似た性質があり、体内の組織に入り込んで本来の亜鉛の生理作用を阻害してしまうことがわかっています。また、セレンが欠乏する事によって更にその毒性は増し正常な代謝をより大きく障害してしまいます。それらを防ぐには亜鉛・セレンが必要になります。

※補う必要のある栄養素(総合) :

有害金属により本来必要な必須栄養素の吸収が阻害されたり、あるいは大量に消耗されたりした場合には更に栄養素を補う必要があります。その際、他の栄養素とのバランスを考慮に入れた適正な量で補うのが効果的となります。要注意以上の範囲にある場合は、必然的に必須栄養素の適用量も増し、継続的な補充も必要となります。他の栄養素とのバランスを考慮に入れた補充を心がけてください。

※補う必要のある栄養素(ミネラル別) :

◇水銀:食事からマグネシウム・鉄・銅・ビタミンA・C・Eを十分に補う事でミネラルバランスが良くなってきます。

◇鉛:食事はビタミンC・E・良質なたんぱく質を十分補う事で、ミネラルバランスが良くなってきます。そして鉛を含んだ染毛剤は、頭皮に吸収されやすいので、ヘアーパックや育毛剤などで早めの手当てを心がけましょう。

◇カドミウム:食事からマグネシウム・ビタミンC・E・D・良質なタンパク質を十分に補う事で、ミネラルバランスが良くなっています。また、骨中のカルシウムは絶えず新陳代謝を繰り返していますのでカドミウムの骨への侵入と、損傷を防ぐためにも、カルシウムの補給は必須となります。

※腸内改善には :

栄養分の吸収、老廃物の排泄という役割を担う腸(大腸・小腸)は栄養療法を行う上で最も重要な器官です。腸内に溜まった便や腸内細菌のバランスを整えるために、今や食物繊維や乳酸菌(善玉菌)は欠かせないものになりました。食物繊維はただ単に老廃物だけでなく、有害物質と相互作用して、その吸収を阻害し体外へ押し出す事も兼ねているのです。また、乳酸菌は種々のビタミンや酵素を合成したり、ホルモン産生を促す働きを持っているので毎日の食事の中で上手に摂り入れていきましょう。

※食事全般 :

食事は加工食品・砂糖・脂肪の摂取をできる限り減らし、また、残留農薬などの付着したものの洗浄(除毒)や調理法も工夫する習慣を付けていきましょう。



検査結果表の見方

らべこじ 医学研究所

SAMPLE

①毛髪有害金属検査表

<p>検査番号</p> <p>検査会社名</p> <p>検査日</p> <p>品名</p> <p>規格</p> <p>性別</p>	<p>A000023456</p> <p>株式会社A</p> <p>2015/11/11</p> <p>新規 製本子板</p> <p>JIS規格</p> <p>女性</p>	<p>年齢</p> <p>45歳</p>	<p>毛量有害金属検査表</p> <p>Hair Metal Analysis Report</p> <p>東京分析センターは日本を代表する分析センターで、世界の標準的検査機関として高い評価を受けている。</p>																																																						
<p>有害金属</p> <p>測定項目: 銀・銅・鉛・水銀・亜鉛・鉛・アルミニウム</p>																																																									
<p>測定結果</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>測定項目</th> <th>測定値</th> <th>基準値</th> <th>測定値</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>銀</td> <td>25.8 µg/g</td> <td>120</td> <td>銅</td> <td>4.000</td> </tr> <tr> <td>銅</td> <td>1.200</td> <td>1.000</td> <td>鉛</td> <td>0.000</td> </tr> <tr> <td>鉛</td> <td>1.100</td> <td>1.000</td> <td>アルミニウム</td> <td>1.000</td> </tr> <tr> <td>水銀</td> <td>0.94 µg/g</td> <td>1.00</td> <td>亜鉛</td> <td>0.000</td> </tr> <tr> <td>アルミニウム</td> <td>9.170 µg/g</td> <td>32.770</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				測定項目	測定値	基準値	測定値	基準値	銀	25.8 µg/g	120	銅	4.000	銅	1.200	1.000	鉛	0.000	鉛	1.100	1.000	アルミニウム	1.000	水銀	0.94 µg/g	1.00	亜鉛	0.000	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770																										
測定項目	測定値	基準値	測定値	基準値																																																					
銀	25.8 µg/g	120	銅	4.000																																																					
銅	1.200	1.000	鉛	0.000																																																					
鉛	1.100	1.000	アルミニウム	1.000																																																					
水銀	0.94 µg/g	1.00	亜鉛	0.000																																																					
アルミニウム	9.170 µg/g	32.770																																																							
<p>有害金属指標</p> <p>測定項目: 銀・銅・鉛・水銀・亜鉛・鉛・アルミニウム</p>																																																									
<p>Cd</p> <p>水銀</p> <p>Ag</p> <p>Al</p> <p>As</p> <p>Ba</p> <p>Pb</p>																																																									
<p>測定結果</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>測定項目</th> <th>測定値</th> <th>基準値</th> <th>測定項目</th> <th>測定値</th> <th>基準値</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>水銀</td> <td>0.94 µg/g</td> <td>1.00</td> <td>銀</td> <td>25.8 µg/g</td> <td>120</td> </tr> <tr> <td>銀</td> <td>25.8 µg/g</td> <td>120</td> <td>アルミニウム</td> <td>9.170 µg/g</td> <td>32.770</td> </tr> <tr> <td>アルミニウム</td> <td>9.170 µg/g</td> <td>32.770</td> <td>銅</td> <td>1.200</td> <td>1.000</td> </tr> <tr> <td>銅</td> <td>1.200</td> <td>1.000</td> <td>鉛</td> <td>1.100</td> <td>1.000</td> </tr> <tr> <td>鉛</td> <td>1.100</td> <td>1.000</td> <td>水銀</td> <td>0.94 µg/g</td> <td>1.00</td> </tr> <tr> <td>水銀</td> <td>0.94 µg/g</td> <td>1.00</td> <td>亜鉛</td> <td>0.000</td> <td>0.000</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>0.000</td> <td>0.000</td> <td>アルミニウム</td> <td>9.170 µg/g</td> <td>32.770</td> </tr> <tr> <td>アルミニウム</td> <td>9.170 µg/g</td> <td>32.770</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				測定項目	測定値	基準値	測定項目	測定値	基準値	水銀	0.94 µg/g	1.00	銀	25.8 µg/g	120	銀	25.8 µg/g	120	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770	銅	1.200	1.000	銅	1.200	1.000	鉛	1.100	1.000	鉛	1.100	1.000	水銀	0.94 µg/g	1.00	水銀	0.94 µg/g	1.00	亜鉛	0.000	0.000	亜鉛	0.000	0.000	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770			
測定項目	測定値	基準値	測定項目	測定値	基準値																																																				
水銀	0.94 µg/g	1.00	銀	25.8 µg/g	120																																																				
銀	25.8 µg/g	120	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770																																																				
アルミニウム	9.170 µg/g	32.770	銅	1.200	1.000																																																				
銅	1.200	1.000	鉛	1.100	1.000																																																				
鉛	1.100	1.000	水銀	0.94 µg/g	1.00																																																				
水銀	0.94 µg/g	1.00	亜鉛	0.000	0.000																																																				
亜鉛	0.000	0.000	アルミニウム	9.170 µg/g	32.770																																																				
アルミニウム	9.170 µg/g	32.770																																																							
<p>参考範囲</p> <p>各測定項目の参考範囲を示す。ただし、測定値が基準値より外れていた場合は、参考範囲を示さない。</p>																																																									
<p>測定結果</p> <p>各測定項目の測定結果を示す。測定値が基準値より外れていた場合は、測定値を示さない。</p>																																																									

良好範囲、測定値、棒グラフ及び有害金属指數を記載しています。前回・前々回の検査履歴(3年以内)も併記されますので推移を確認することができます。

※ 有害金属：各範囲は一般健常者の84%(良好範囲)、13.5%(要注意範囲)、2.5%(基準以上)が含まれます。

※測定値(ppb)：毛髪1gに10億分の1gの金属・ミネラルが含まれていることを示します。

※ 棒グラフ：測定値の良好範囲との相対的な評価をグラフ化しています。

◆有害金属（健康に被害を生ずるおそれがあり、必須性がないとされているミネラル）

有害金属の蓄積について記載しています。良好範囲を推奨しています。

◆有害金属指数

測定値と健常者群の分布から有害金属指数を算出するグラフ及び算出された有害金属指数を記載しています。低い値を推奨しています。

②総合アドバイス表

有害金属の総合評価及び要注意以上の有害金属の解毒・排泄を促進するためのアドバイスを記載しています。

◆日常生活における注意事項

蓄積が高い有害金属の日常生活における注意事項を記載しています。

◆有害金属の解毒・排泄を促す栄養素

蓄積が高い有害金属の解毒・排泄を促進するために積極的な摂取が望まれるミネラル・ビタミン及びこれらミネラル・ビタミンの1日当たりの参考摂取量を記載しています。

※1日当たりの参考摂取量は、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」(2010年版)から設定しています。

※現在治療中の病気や服薬のある場合は、かかりつけの医師もしくは専門家の指示に従ってください。

◆生活習慣改善法

蓄積が高い有害金属の解毒・排泄のための生活習慣改善法を栄養素を中心に記載しています。

検査名		検査番号	検査機関名
総合アドバイス表①	表名	日本生化学	
検査項目	測定単位	参考値	参考範囲(%)
アルブミン	g/dl	39 ~ 49	40 ± 2.0 (mg)
γ-グロブリン	g/dl	6.0 ~ 7.0	11.5 ± 2.0 (mg)
ビリルビン	mg/dl	0.0 ~ 1.0	0.9 ~ 3.0 (μg)
bilirubin	mg/dl	25.0 ~ 25.0	ビリルビン
ビリルビン	mg/dl	1.0 ~ 4.0	ビリルビン
ビリルビン	mg/dl	0.0 ~ 7.00	100 (mg) ~