

## 有害金属的种类

<p><b>Al</b> 铝</p>  <p><b>【污染来源】</b> · 调理器具、铝罐、止汗剂、疫苗、发酵粉</p> <p><b>【过剩蓄积可导致中毒病症】</b> · 肾功能障碍、骨质疏松症、贫血、软骨病</p>	<p><b>As</b> 砷</p>  <p><b>【污染来源】</b> · 残留农药、井水、鱼贝类、羊栖菜、汽车尾气</p> <p><b>【过剩蓄积可导致中毒病症】</b> · 皮肤癌、色素沉淀、皮肤角化症</p>
<p><b>Cd</b> 镉</p>  <p><b>【污染来源】</b> · 汽车尾气、烟、井水、石油</p> <p><b>【过剩蓄积可导致中毒病症】</b> · 肾功能障碍、骨质疏松症、贫血、软骨病</p>	<p><b>Hg</b> 汞</p>  <p><b>【污染来源】</b> · 金枪鱼等大型鱼类 · 牙齿的填充物（汞合金）</p> <p><b>【过剩蓄积可导致中毒病症】</b> · 消化功能障碍、肾脏异常、中枢神经障碍</p>
<p><b>Pb</b> 铅</p>  <p><b>【污染来源】</b> · 铅制水管道、白发染发剂（部分国外产品）、涂料、大气污染</p> <p><b>【过剩蓄积可导致中毒病症】</b> · 贫血、神经障碍、肾障碍、动脉硬化、大脑发育迟缓</p>	<p><b>有关准有害金属的详细 内容请查阅 <a href="http://www.lbv.jp">www.lbv.jp</a></b></p>

## 您的身体之“健康保险”

预防医学是在未发病阶段知道身体异常的预防过程

事实上，当发现患有癌症、心肌梗塞、脑梗塞等疾病时，大多数为时已晚无法治愈。而这样的疾病占日本人死因的 70% 是比什么都更加证明这一点。特别是，癌症由其发病种类及部位致命率更是不同的。并且，心脏或脑部等循环器官类疾病，会突然发作一瞬间便从亲人身边夺去宝贵的生命。

对于大多数日本人，他们会加入医疗保险、防癌保险等许多保险，然而至关重要的维护自己身体健康的费用花费上，则出乎意外的少之又少。为此，保守自己和家人的健康，指甲有害金属检查对于疾病的预防及维护自身健康是不可或缺的。若发病以后再考虑治疗那将是为时已晚。在未发病阶段，就需唤起防御疾病危害身体的改革意识。因此，以保守身体之“健康保险”来活用指甲有害金属检查，让疾病防患于未然。

本预防医学研究所，推荐以下“健康保险”。

①每年做综合性全身健康检查。②利用各种系统完备的检查器械做充分的综合性健康检查③尽可能做癌细胞检查和循环系统（包括心脏和大脑的 MRI）的精密检查。④即使检查结果中存在小小的异常数值，也不要掉以轻心应当及时到专业医师受诊。⑤每年须做一次指甲有害金属检查。定期地每年都确认体内有害金属的测定值，使我们过上更加安心的健康生活。因此，能够买到的安心才是真正的“健康保险”。



想要了解更多关于预防医学请查询



蓓露碧预防医学研究所网址  
<http://LBV.jp>

【咨询方式】

蓓露碧预防医学研究所  
客户咨询热线

+81-3-5614-2711

电子邮件咨询方式

inf@LBV.jp



结果表

指甲有害金属检查

TEST sample 女

检查号码	99999
检查受理日期	2015年5月27日
报告日	2015年6月2日

名字	TEST sample 女士
性别	女
年龄	40 岁



矿物质检验引导健康生活

蓓露碧预防医学研究所

LBV Preventive Medicine Laboratory

## 指甲有害金属检查 测定结果

### 総合評価

良好

**B**

虽说准有害金属在「要注意的范围之内」，但有害金属在「良好的范围之内」没有坏的影响。数值有点偏高不会威胁到健康。建议改善生活习惯和饮食习惯，做适当的运动。吸烟者减少数量或者禁烟。今后建议一年检查一次指甲有害金属检查。

※检查结果评价分为A~D4个等级。A:优秀 B:良好 C:需注意 D:要改善

### 有害金属

影响维持正常的生命活动，并且不被视为代谢中所需要的元素。

元素名称	标准范围 (ppb)	测定值 (ppb)	基准范围		基准以上
			良好	需注意	
<b>Cd</b> 镉	33以下	<b>10</b>	[良好]		
<b>Hg</b> 汞	2,360以下	<b>831</b>	[良好]		
<b>Pb</b> 铅	770以下	<b>225</b>	[良好]		
<b>As</b> 砷	276以下	<b>113</b>	[良好]		
<b>Al</b> 铝	35,900以下	<b>5,820</b>	[良好]		

### 准有害金属

依据环境医学的观点，今后有可能被认定为有害金属的元素。

元素名称	标准范围 (ppb)	测定值 (ppb)	基准范围		基准以上
			良好	需注意	
<b>U</b> 铀	5以下	<b>4</b>	[需注意]		
<b>Sr</b> 锶	1,620以下	<b>210</b>	[良好]		
<b>Sn</b> 锡	990以下	<b>350</b>	[良好]		
<b>Sb</b> 锑	86以下	<b>29</b>	[良好]		
<b>Ba</b> 钡	2,020以下	<b>240</b>	[良好]		

- A-D的评定以及说明为本研究所独立的判断基准。
- 测定值在定量下限值的情况用“以下”表示。
- 指甲有害金属检查的标准范围是由本研究所根据日本人的有害金属测定结果，通过年龄及性别区分进行数据统计分析得出。
- 所谓ppb所表示为当中含有10亿分之一克的矿物质。
- 依据统计学观点将适时适当的更新检查结果表的标准范围。报告可能不定期的实行更改，请注意查阅。
- 分析图是本研究所根据算出的平均范围和测定值的关系所表示的简易棒状分析图。

## 根据结果表的建议

如果所有项目都是《良好》的...

我们提倡：良好的饮食、适当的运动、充足的睡眠、通畅的排泄及积极的禁烟。为了达到增进健康的目的，建议每年进行一次指甲有害金属检查帮助大家管理健康。希望以后能够继续保持原来的优良生活习惯，积极地摄取均衡营养的饮食以及进行适度的运动。

那么如果《要改善》呢...

健康的饮食生活、适度的运动、优质的睡眠、规律的排泄是健康的基本。做好这些健康的基本准则之后希望能够积极地改善不良生活习惯以达到排泄有害金属的目的。由于二手烟对周围人群带来极大危害，且可能远远大于吸烟者自身的受害程度，为了自己和家人的健康需坚决做到戒烟。

### 有害金属的有效排毒

#### ▶ 增强肾功能、肝功能

·有害金属的排泄主要是通过尿液和粪便排出体外，而肾脏又是排尿的重要器官，如果肾功能变衰弱会影响排尿，从而导致有害金属容易蓄积于体内。因此，日常饮食生活中应注意高盐及高动物内脏嘌呤的食物摄取，并注重多补充水分来促进肾脏的排泄作用。

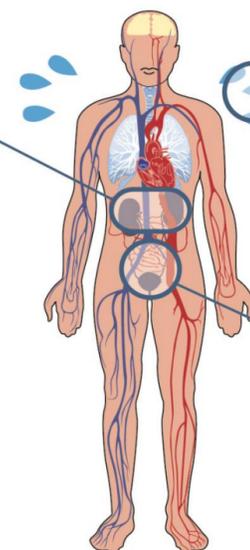
·肝脏是分解体内毒素的重要解毒器官。为此，摄入蚬贝、豆腐、牛奶、禽蛋等当中的优质蛋白质有利于增强肝功能，并起到有效排出有害金属的作用。另外，请保持适度的饮酒，每周都务必制定休养肝脏日。努力减少多脂肪高热量的食物，积极摄取能够提高机体抗氧化作用的黄绿色蔬菜等。

#### ▶ 进行适当的运动

适当的运动不仅可以提高新陈代谢作用、增强内脏器官功能，而且还有利于促进有害金属的排泄。另外，运动过后产生的排汗，也可以促进有害金属排出体外。

#### ▶ 改善肠道环境

由于有害金属可通过粪便等排出体外，便秘是有害金属排毒的大天敌。所以要多摄入肠内有益菌如乳酸菌，及积极食入多含食物性纤维的食品来改善我们的肠道环境。良好的通便对于有害金属的排泄十分重要。



### 减轻有害金属的毒性

有害金属的解毒 (detoxification: 解毒) 最为有效的方法，即通过摄取能够抵抗有害金属被吸收的营养素，防止有害金属蓄积在人体中。为此，我们提倡注重高含必需矿物质、维生素、氨基酸的食材，争取每天都保持均衡营养的饮食生活。

#### ▶ 必需矿物质

它是人体的生命活动中必不可少的营养素。在无数的人体必需酵素生成中以触媒的形式来担负着体内调节功能。如果人体中必需矿物质不足，则有利于有害金属的蓄积，从而阻碍酶的合成，最终诱发各种各样的严重疾病。

#### 锌

牡蛎、鳗鱼、动物肝脏(鸡、猪)、奶酪、纳豆、杏仁、红肉(牛、猪、羊、马)



#### 钙

干虾仁、牛奶、小松菜、大豆、木耳、干萝卜丝、芝麻



#### 镁

小麦胚芽、糙米、干羊栖菜、海带、腰果、干鱿鱼、青海苔



#### 硒

鳀鱼、鳕鱼子、鲱鱼、鸡蛋、柳叶鱼、小扁豆、沙丁鱼、扇贝



#### ▶ 维生素、氨基酸

维生素及氨基酸能够促进有害金属的排出，并提高机体抗氧化作用。

#### 维生素 B6

动物肝脏(牛、猪、鸡)、大蒜、鳀鱼、黑糖、开心果



#### 维生素 C

针叶樱桃、红灯笼椒、西兰花、柠檬、草莓、土豆、绿茶



#### 氨基酸

肉类、鱼贝类、豆类、乳制品、糙米、小麦胚芽



※努力改善生活习惯，期待8-9个月后的改善结果，再重新进行检查。