



環境質検査引導健康生活

蓓露碧 預防醫學研究所

檢驗號碼	A0000*****
接受檢驗日	2013/1/4
報告日	1/3/13
姓名	Na 女士
性別	女
年齡	48歲



# 毛髮有害金屬檢驗表

## Hair Toxic Metals Analysis Report

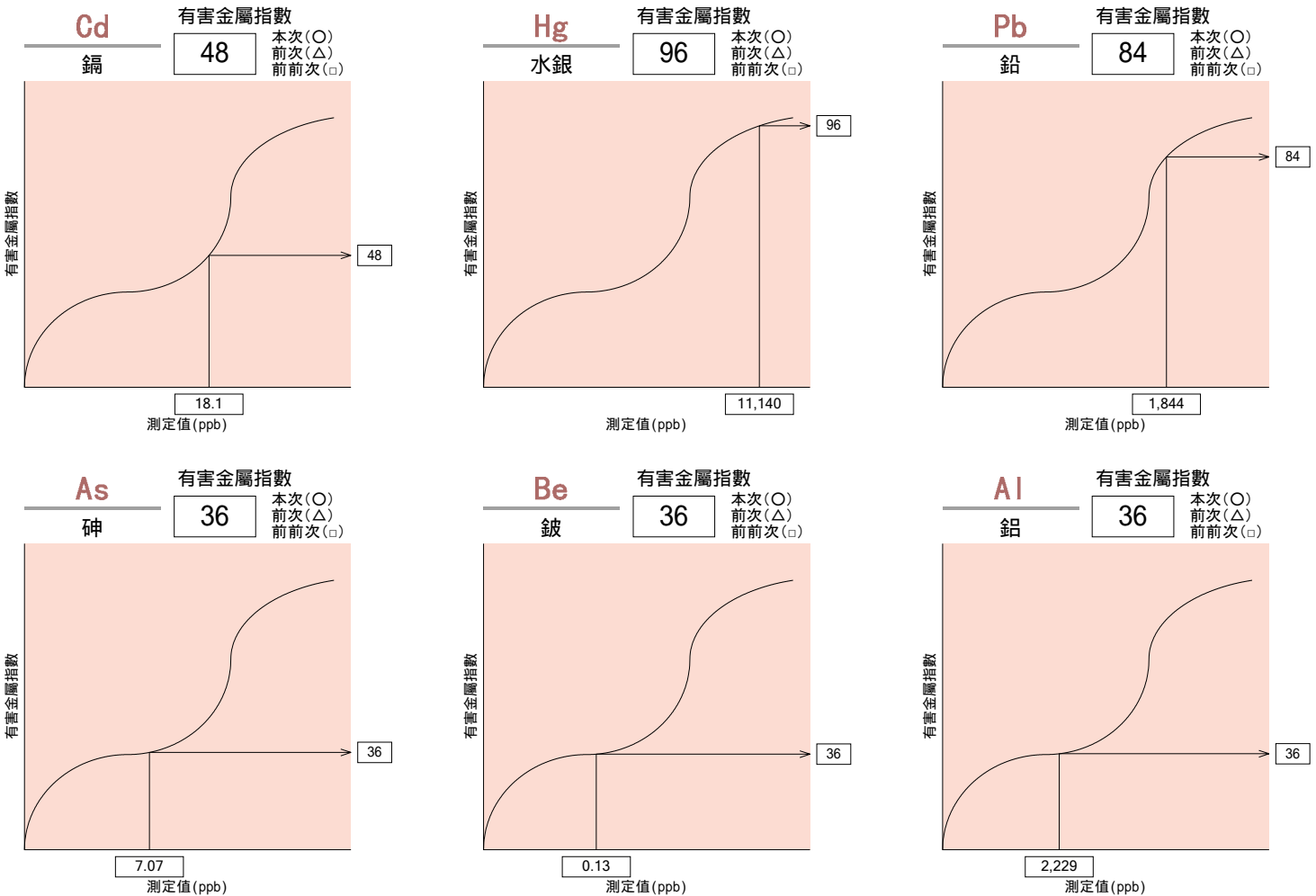
東京都中央區日本橋富澤町8-4 岩崎第一大樓2F

蓓露碧預防醫學研究所

**有害金屬** 可能對健康造成危害，並且屬於非所需的金屬。

元素名	良好範圍 (ppb)	測定値 (ppb)	前次數値 (ppb)	前前次數値 (ppb)	良好範圍	要注意	基準以上
Cd 鎘	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 砷	25.0 以下	7.07	13.4	8.07			
Be 鉍	0.94 以下	0.13	0.07以下	0.07以下			
Al 鋁	8,478 以下	2,229	1,355	2,841			

**有害金屬指數** 根據測定値和正常健全者的分布計算出來的指數。



有害金屬 : 各範圍,一般健康人84%(良好範圍),13.5%(需要注意範圍),2.5%(超過基準以上)。

測定値(ppb) : 表示(毛髮1g中)含有10億分之1g的金屬、礦物質。

棒狀圖表 : 測定値的良好範圍與相對評價採用圖表化的方式來表示。 ■ 本次測定値 ■ 前次數値 ■ 前前次數値

檢驗表 : 檢驗表可能在無預告情況下有所改變請注意。

## 綜合建議表①

檢驗號碼 A0000\*\*\*\*  
姓名 M. S. S.

SAMPLE

鉛、水銀的有害金屬蓄積量在要注意以上的範圍。首先要考慮避開污染源,立即用最見效的方法來促進體內解毒排毒。頭髮是反映人體的新陳代謝比較優秀的器官之一,為了維持健康建議定期檢查。

### 日常生活中的注意事項

◇水銀:水銀在日常使用的遠洋魚、魚貝類等食品中含量較高。另外醫藥品、日常生活用品中也多利用水銀。日本這個以魚貝類食品為主要食品的國家,水銀這種有害礦物質多有攝取過剩的傾向。

沈積量處於高水平。水銀無論有機、無機,均有害。有機水銀因其脂溶性會影響腦、神經細胞,進而容易出現煩躁、記憶力下降、注意力不集中、肢體麻痺、顫抖等症狀,徵兆。

◇鉛:鉛是一種已被證明其毒性的一種有害礦物質。侵入人體後會遍布全身組織中,引起各種全身性症狀。生活環境中的主要汙染,會引起注意力不集中、疲勞等神經性機能障礙。

鉛在體內的沈積量增加,其不良影響會引起注意力不集中、疲勞倦怠感、頭痛等症狀、征候。另外,妨礙各種酵素作用,引起免疫機能系統問題,易過敏等症狀也會出現。兒童有著更明顯的症狀出現。

◇鎘:鎘是一種重大公害物質。鎘在體內的沈積達到一定量,會導致代謝異常、酵素活動紊亂、腦、神經系統、腎臟、肝臟功能障礙等諸多問題。日本的“疼痛病”就是因鎘引起鈣質代謝障礙而誘發的疾病。

中水平一般暗示鎘在體內的沈積已經開始。雖然沒有能夠體察的不適症狀,但將危及健康。鎘會阻礙大多數酵素、營養素的運作,導致代謝失衡;也會影響人體必需礦物質鋅、鈣的生理作用。為實現解毒,需大量增加有抗氧化作用的營養素。

### 促進有害金屬解毒及排毒的營養素

營養素	參考攝取量/天	營養素	參考攝取量/天
鎂	290 ~ 350 (mg)	鈣	650 ~ 2,300 (mg)
錳	3.50 ~ 11.0 (mg)	鐵	11.0 ~ 40.0 (mg)
銅	0.70 ~ 10.0 (mg)	鋅	9.00 ~ 35.0 (mg)
硒	25.0 ~ 230 (μg)	維他命A	700 ~ 2,700 (μgRE)
維他命B6	1.10 ~ 45.0 (mg)	維他命C	100 (mg) ~
維他命E	6.50 ~ 700 (mg)		

※一天的參考攝取量是按照日本厚生勞動省頒布的「日本人飲食攝取標準」(2010版)而設定。  
 ※如果您目前正在進行疾病治療或者服用藥物,請遵從主治醫師或者專家指示。

## 綜合建議表②

檢驗號碼 A0000\*\*\*\*  
姓名 王小姐



### 生活習慣改善法

#### 營養療法：

營養是維持生命、促進健康過程中必不可缺的要素。如何合理地從食物中攝取各種營養素成為重要課題之一。謀求在日常生活中防病於未然、身心健康，首先應從安全有效的飲食生活開始。

#### 促進解毒、排泄的營養素（綜合）：

真對有害金屬的解毒和排毒方法,建議平日攝取飲食時要注意營養平衡,如果在要注意以上的範圍時,請多攝取營養素的補充食品來調整體內的營養平衡。各臟器功能分擔如下:食物進口通過咀嚼在胃中消化,然後在肝臟解毒,通過小腸吸收後代謝物由糞便·尿液·頭髮·汗腺等排出。

#### 促進解毒、排泄的營養素（按礦物質劃分）：

◇水銀：水銀會妨礙酵素對體內與蛋白質相結合鎘的排泄機能。更會因鎘的缺乏而導致水銀毒性的加劇。而即使鎘、鎘數值為高值，因鎘、鎘2元素有相互抗衡、抵消的特性，為促進水銀的解毒，也應該及時補充。另外，氨基酸(蛋氨酸、胱氨酸)能夠促使水銀排出體外，因此推薦您配合服用。

◇鉛：鉛等重金屬侵入體內後會阻礙鎘、鈣、鐵的正常功用。雖然大部分的鉛隨糞便排出體外，但如與化學物質結合形成有機鉛，便會因其脂溶性而滲入血液中傳輸至腦部，給腦組織帶來重大負面影響。為防止這樣的情況發生，應補充鎘、鐵、銅、鎂等元素。

◇鎘：鎘與鎘有著近似的性質，會侵入體內組織妨礙鎘的生理作用。另外，鎘缺乏更會導致鎘的毒性增強，為正常代謝帶來嚴重問題。為防止這樣的情況出現，應及時補充鎘、鎘2種礦物質。

#### 需要補充的必需營養素（綜合）：

根據有害金屬數值來看必需營養素的吸收已受到阻礙,如果再加上本身的消耗,應及時補充必要的營養素。同時根據平衡的原理考慮到合理量的補充。在超過注意範圍的情況下也必須考慮到補充營養素的適用量,並請留意與其他的營養素的平衡關係。

#### 需要補充的必需營養素（按礦物質劃分）：

◇水銀：透過飲食，充分補充鎘、鐵、銅、維生素A、C、E，改善體內礦物質失衡狀況。

◇鉛：透過飲食，充分補充維他命C、E、優質蛋白質，改善體內礦物質生衡狀況。另外含鉛染發劑中的鉛較易透過頭皮吸收，請使用前用發膜、增發劑等預防措施。

◇鎘：透過飲食，充分補充鎘、維生素C、E、D、優質蛋白質，改善體內礦物質失衡狀況。另外，骨骼內的鈣質不間斷進行新陳代謝，為防止因鎘侵入骨骼而引起損傷，應及時補充鈣質。

#### 關於腸內環境改善：

腸(大腸、小腸)具有營養成分的吸收、老廢物質的排泄機能，為營養療法中所涉及的最重要的器官。為排出宿便、調整腸內細菌平衡，食物纖維、乳酸菌(善玉菌)不可欠缺。食物纖維不僅能夠去除老廢物質，還可與有害物質相互作用，阻止其吸收，促其排出體外。另外，乳酸菌幫助合成各種維他命、酵素，促進荷爾蒙產生，因此請在每天的飲食中積極攝取。

#### 所有飲食：

飲食生活中盡量少攝取加工食品、砂糖、脂肪、另外，也應養成洗淨(消毒)殘留農藥等附着物、注意調理方法的生活習慣。

# 檢驗結果表的閱讀方法

## ①毛髮有害金屬檢驗表



本表格中記載了良好範圍測定值和棒狀圖表以及有害金屬指數。並同時記載了上次、上上次的檢驗履歷(3年以內), 以用來對照分析確認變化情況。  
 ※ 有害金屬: 各範圍, 一般健康人84%(良好範圍), 13.5%(需要注意範圍), 2.5%(超過基準以上)。  
 ※ 測定值(ppb): 表示(毛髮1g中)含有10億分之1g的金屬、礦物質。  
 ※ 棒狀圖表: 測定值的良好範圍與相對評價採用圖表化的方式來表示。

**有害金屬** (可能對健康造成危害, 並且屬於非所需的礦物質)  
 記載了有害金屬的體內沉積水平。建議保持在良好範圍以內。

**有害金屬指數**  
 記載了根據測定值和正常健全者的分布計算出來的有害金屬指數及其數據圖表。建議低數值。

## ②綜合建議表

根据有害金屬的综合评价及有害金屬的注意点來提供解毒及排毒的建議。

### 日常生活中的注意事項

对有害金屬累積較高的人應在日常生活中的注意事項。

### 促進有害金屬解毒及排毒的營養素

記載了對促進高水平體內沉積的有害金屬進行有效解毒、排泄應積極攝取的礦物質、維他命, 及其一天的參考攝取量。

※一天的參考攝取量是按照日本厚生勞動省頒布的「日本人飲食攝取標準」(2010版)而設定。  
 ※如果您目前正在進行疾病治療或者服用藥物, 請遵從主治醫師或者專家指示。

### 生活習慣改善法

記載了以達到對高水平體內沉積的有害金屬進行有效解毒、排泄為目的, 以營養素為中心的生活習慣改善法。

