

<環境ホルモン>

環境ホルモンと呼ばれる化学物質には、ダイオキシン、PCB、ビスフェノールA、ノニルフェノールなどがあります。

これらの物質は農薬やプラスチック関連製品、洗剤に使われる界面活性剤などに含まれ、極微量でも、生体内のホルモンバランスを崩します。これらの環境ホルモンは、どのような経路で体内に入ってくるのでしょうか？

実はその90%は食事を通して、取り込まれているそうです。これらの化学物質は、分解されにくく食物連鎖によって濃度が高められます。つまり、生態系で頂点に立つ人間は食物連鎖によって徐々に濃度の高まった食物を最終的に食べている訳です。ですから大気中にはほんの僅かな量であっても、雨が降り、海に流されたものは海水を通じて、プランクトンが育ち、それをエサとして次々と食物連鎖するたびに濃度が高められて来ます。魚だけでなく肉も植物に含まれたエサを食べる事によって濃度が高くなる訳です。

1981年に北極に棲む白熊やペンギンから、農薬などに使用されていた化学物質（ジクロロフェニルトリクロロエタン、DDT）が検出されました。もちろん北極にこれらの物などあるはずもなく、食物連鎖によってもたらされたものです。

環境ホルモンは、始めは極微量であっても分解されない性質があるため、食物連鎖を繰り返すごとに濃度が高められ生態系の頂点にいる生物の体に深刻な影響を及ぼす濃度になっていることが伺えます。

環境ホルモンは濃度が微量でも私達のホルモン分泌に影響を及ぼします。しかし、現代社会に暮らす私達は、その侵入経路を完全に経つ事は難しいものです。

では、自営手段として何が出来るでしょうか？

まず、注意したいのが脂肪分の多い肉や乳製品です。ダイオキシンは脂肪に溶けやすい性質があり、畜産物の脂質に溜まる可能性があります。ですから、これらの食品の常食を避け、大豆などの他の蛋白源に切り替える方が賢明です。元々日本人は、肉食の民族ではありませんので、消化酵素も少ないため便秘になりやすく、毒素を外に出すことが出来ません。昔から、大豆や大豆の加工食品が日本にはたくさんありますから、もっとこれらを利用することです。それから、食品を保存するラップにも注意が必要です。ラップには「塩ビ系」と「ポリエチレン系」があります。注意しないといけないのは「塩ビ系」です。これは加熱によりPCBが溶け出す懸念があります。購入する時は安さだけでなく、しっかりそういったことをチェックすることも大切です。

生活の中でも出来るだけ合成の界面活性剤を使わない方が懸命だと思います。当店では、このような理由から洗剤類全て、界面活性剤を使用しないものにしてあります。それから、これらの環境ホルモンを体外に出す唯一の物が、天然のゲルマニウムとまこもだと言われています。当店の温浴に、この2つを入れているのは、このような理由からより効果的なデトックスをしてもらう事が目的です。