

# 飲み水の中に潜む 5 種類の毒素



人生にとって不可欠な水。なんとこれが、ゆっくりと、私たちの健康を破壊していく可能性があります。水路での工業関連の投棄、殺虫剤の流出、[処方薬の残渣](#)、重金属などなどが原因で、現代社会の水は信じられないほどに汚染されているのです。

水の中に潜むこれらの毒素は、あなたの健康に重大な、そして、長期的なリスクをもたらします。今日、私たちが警戒すべきは、この 5 種類の毒素です。

## 1. 鉛

鉛による水の汚染は過去の話ではありません。今日、全国の都市や町で非常に大きな問題となっています。

飲料水を運ぶインフラストラクチャの多くは古いもので、鉛で作られています。このようなパイプは腐食しやすく、飲料水に鉛を放出してしまう危険性が。

鉛は人体のほぼすべての器官にとって有毒であり、特に子供には有害です。[鉛との接触](#)は、発達上の問題、成長の鈍化、行動上の問題、学習障害、脳の損傷さえ引き起こす可能性があります。

数々の研究によると、鉛が[自閉症](#)、[前立腺癌](#)、および[生殖器の問題](#)（男女ともに）に関連することさえ明らかになっています。

## 2. 農薬、除草剤および殺虫剤

農場で、または企業が昆虫により媒介される疾患に対抗するために殺虫剤を散布するとき、そのような化学物質は、水の供給源にまで浸透し、驚くほどの長時間にわたってそこにとどまります。

ダクトール、HCB、グリホサートなどの。農業で使用される他の有害な化学物質も、飲料水に含まれています。

遺伝子組み換えトウモロコシおよび大豆には、通常、グリホサートが多量に散布されます。さらに、最近の動物による研究からは、継続的な少量の[グリホサート](#)摂取が脂肪肝疾患に繋がる事例が見られました。

## 3. 塩素

塩素は、製品を清掃したり、公共のプールを衛生的に保つための消毒剤として広く使用されています。そのような意味で、塩素は、下水にとつての「大親友」です。

しかし、飲料水そのものには塩素は存在しません。

塩素は水に溶解した有機物質と反応して、塩素そのものよりも毒性の高いDBP（[消毒副生成物](#)）と呼ばれる化学物質を作り出すのです。

これは私たちの腸の中にある水と反応する性質を持ち、健康な消化器系および免疫系に不可欠な健康な細菌に影響を与えてしまう危険性があります。

## 4. PCB

PCB、またの名を、ポリ塩化ビフェニルは、塗料、エレクトロニクス、蛍光灯、断熱材に使用される工業用化学物質です。

PCB は現在、使用が禁止されていますが、それでもまだ、私たちの健康に害を及ぼし続けています。というのも、PCB は埋立地の中に存在し、ゆっくりと分解して環境に放出されるからです。

動物実験からは、PCB が癌を引き起こし、免疫系、生殖系、神経系、および内分泌（ホルモン）系に実質的な損傷をもたらす危険性が明らかになっています。

## 5. 水銀

突然ですが質問です。歯に「銀」の詰め物をしていますか？もし、そうであれば、あなたは、すでに水銀に曝されていることとなります。これにとどまらず、この有毒な重金属は、食糧と水にまで、その「魔の手」を伸ばしているのです。

現在、大気中に放出される全水銀の半分以上は、[石炭等の化石燃料](#)の燃焼といった産業活動に由来しています。水銀が大気に飛び出すと、それはやがて、川、湖、飲料水、海を汚染します。

海洋が水銀で汚染され、マグロやメカジキなどの大型の魚には、この毒素が多く蓄積する傾向にあります。体内に消費された水銀は、そこに溜まるのです。

水銀は、脳、消化器、および免疫系に有毒な影響を与え、肺、腎臓、皮膚、および目にも損傷を与える危険性があります。

世界保健機関（[WHO](#)）は、主要な公衆衛生上の懸念事項である上位 10 物質の 1 つとして水銀を特定しています。

### 自分をリスクから守るためのヒント

これらの 5 種類の毒素は、水の汚染に関しては氷山の一角に過ぎません。言うまでもなく、水は健康にとって不可欠。では、私たちの健康を損なうことなく水を安全に摂取する方法とは？

### 良質の水フィルターを使う

重金属、医薬品、農薬、塩素などを除去する高品質のフィルターを用意す

ることがオススメです。質の高いフィルターを設置したら、水筒やステンレスのウォーターボトルに水を注ぎ、どこに行くにも持ち歩きましょう。

塩素は、肌を乾燥させる危険性があり、水蒸気を介して吸入されるので、シャワーフィルターを検討することも賢い判断です。健康上の問題に繋がりにかねない大事なポイントでしょう。

## 体内に蓄積した化学物質をデトックスする

重金属やその他の毒素が既に体内に蓄積している可能性は、非常に高いと言えます。なので、汚染された水との接触を避けながら、同時に、体内からこれらの毒素を除去する措置を取る必要があります。

多くの[自然健康分野の専門家](#)は、このような毒素を除去する最も効果的な方法として水和ゼオライトを推奨しています。

ゼオライトは、正しい処置で浄化、適切な大きさに調整することで、体内を通過する際に毒素に結合することができるようになる天然の鉱物です。

水和ゼオライトサプリメントを摂取し、適切に水をろ過することで、健康な生活を送る上での大きな一歩を踏み出すことができます。

