

【ホルモンバランスをひどく崩す環境ホルモン】
その1

黄砂や有害化学物質
微小粒子PM2.5から身を守る方法

ホルモンバランス研究所
続木和子

◆はじめに

私が2010年ころから
強く感じていることがあります。

それは、ホルモンバランスをひどく崩した女性が、増え続けていることです。

その原因はいろいろありますが、
環境ホルモンが増え続けているからです。

環境ホルモンは、
エストロゲン様物質ともいわれます。

これは、人の体のエストロゲンに似ていて、
ホルモンバランスを崩す物質です。

しかし、残念なことに
環境ホルモンとはどんなものなのか、
体にどんな影響が出ているのかということは、
多くの方がはっきり理解してはいません。

環境ホルモンは、直接女性のホルモンバランスを崩します。

エストロゲン優勢を起し、
生殖異常や出産機能の低下、
子宮筋腫、子宮内膜症や
乳ガンなども誘発しています。

更に現代の肥満、糖尿病、
高血圧、がんなどの増加にも影響しています。

また、
母親が環境ホルモンにさらされると、
胎児や乳幼児ほど被害を受けやすく、
大人になってから、ホルモンに大きい影響が出てくるリスクが上がります。

環境ホルモンの本当の怖さと深刻さは、
親よりも子の世代に大きく影響を及ぼすことです。

環境ホルモンは10万種類以上あると言われています。

◆あなたは、気付いていますか？

いつも車がひどく汚れる
空が濁っている
まだ、花粉かな？
そう思っている人も多いですね。

散歩に連れ出すと
目が真っ赤になる犬もいます。

アレルギーがひどくなった人、
生理痛やPMSがひどいという人も！！

これらの原因は
何だかお分かりですか？

それは、毎日、毎日、毎日
中国から飛んできているアレです。

花粉かな？？の正体は、、、

そうです
とても有害な化学汚染物質たち。
黄砂やオゾン、硫酸塩エアロゾル、人為起源の微小粒子などです。

原発の事故や被害が起きても
私たち日本人はすぐ忘れてしまいます。

まして、
目にも見えず
ほとんど報道もされない黄砂や有害化学物質は、
多くの人は知らないし、何も感じていません。

しかし、
黄砂や有害化学物質は、
確実に、私たちの健康を悪化させています。

◆黄砂や有害化学物質は

黄砂は
中国大陸の砂漠地帯や、
黄河上流地域で巻き上げられた砂です。

偏西風に乗って日本に飛んで来る途中
中国の工業地帯の上空を通る時に
大量の大気汚染物質をくっつけて、
飛んできます。

黄砂やこれらの有害な汚染物質は、
目や鼻、のど、肺、気管支などの粘膜を刺激して、

- 結膜炎
- アレルギー性鼻炎
- 気管支喘息
- 肺炎
- 免疫力の低下

など、多くの症状を起こしたり、悪化させたりします。

黄砂には、
放射性物質や発ガン物質も含まれています。

これらの有害物質が空気や水から体内に入ると
環境ホルモンとして、
人間のホルモンバランスも崩します。

これは、大変な問題です。

現代の女性にも、男性・胎児にまで
ホルモンバランスの崩れによる影響が出ています。

しかし、ほとんどの人は気が付いていません。

私のYouTube動画「黄砂は、ホルモンバランスを崩す」を見てください。

◆すぐに病気が表れるかどうかは、人による

黄砂や有害化学物質は、
西日本の方が多く飛来しています。

水や空気食品などから体内に入ってきますが
その影響がすぐに出る人とあまり感じない人がいます。

それは主に
その人の免疫力やストレスの程度によります。

ごく軽いアレルギーでも
免疫力の低下している人や
いつもストレスのある人は、
人より過敏に影響が出ます。

- 目がかゆい
- 目がごろごろする
- のどや呼吸がおかしい
- 風邪が治らない
- 疲れる
- 肌がかゆい

など、いろいろな症状があります。

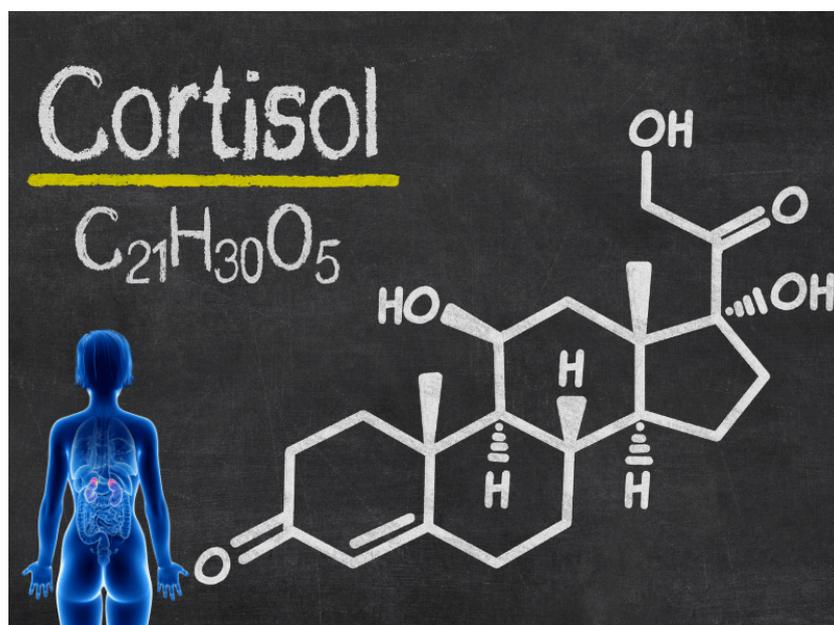


◆黄砂や有害化学物質が有害な理由は

アレルギーの程度は軽くても安心はできません。

アレルギー反応とは
炎症を起こしている状態なので、
副腎はコルチゾルを分泌してアレルギーに対処します。

慢性的な炎症やストレスがあれば、コルチゾルの過剰分泌を起こします。



コルチゾルの過剰分泌は、
体内の免疫機能を低下させ
血糖値を上昇させ
さらに交感神経を興奮させます。

交感神経が興奮すると、
アドレナリンが分泌します。

すると全身の血管を収縮させて、血圧が上がります。
胃腸粘膜の血管も収縮させます。

この他にも、
全身にマイナスの影響が出て
全身の老化が進みます。

また、
コルチゾルの過剰分泌は
DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)の働きも低下させます。

すると
男性ホルモンや女性ホルモンの分泌値が低下して
老化を早めます。

その他にも
コルチゾルが過剰に分泌すると

- 骨量が減る
- 性的欲望が減退する
- 精神の不安定、特にうつ状態を招く
- インスリン非依存糖尿病と高血圧を招く
- 胃炎を起こす
- 生理不順を起こす
- 筋肉を消耗する
- 感染症を繰り返す
- 傷の治りが遅くなる
- 皮膚と真皮の組織が薄くなる
- むくむ

などが
起こりやすくなります。

さらに
体のどこかに炎症(=痛みやアレルギー)があると
体のあちこちにフリーラジカル(活性酸素)を
作り出してしまいます。

過剰なストレスもまた、
自律神経の働きを低下させて、
体のいろいろな場所で虚血(一時的に血流が止まる)、
再灌流(再び血流が始まる)が起こります。

それによって
フリーラジカル(活性酸素)が発生します。

フリーラジカル(活性酸素)は
細胞膜や細胞、DNAを酸化させて
細胞本来の働きが果たせなくなります。

また、細胞が持っている力の限度を超えると、
その細胞は死滅します。

この様な細胞の働きの低下や減少で
ホルモンや免疫、自律神経など
体全体の恒常性(ホメオスタシス)が保てなくなります。

それは、臓器の異常や全身的な老化をさらに進行させます。



体の一部分でも病気になると、
そこが弱点になり
体全体のバランスを崩して病的老化が進行しやすくなります。

ですから、
健康状態を保って体に
弱点を作らないことがとても大切です。

細胞からの老化は、ほとんどの病気の原因になります。

老化は、
ただ、年を取るからだけで
起きるわけではありません。

若くても、
フリーラジカルのため細胞が酸化して(サビて)老化します。

◆フリーラジカル(活性酸素)が発生する原因

フリーラジカルが発生するのは
大きく分けて
2つの原因があります。

★体の外から入ってくるもの
中国から飛んできている
黄砂や汚染物質、紫外線、車の排気ガス、電磁波

★体の中で発生するもの
本来の働きで発生:呼吸をする、エネルギーを造る、運動をする
有害物を排除する際に発生:痛み(炎症)がある、ストレス、栄養素の偏り、食品添加物、過度の飲酒

目には見えませんが、
私たちの細胞は、
絶えずフリーラジカルにさらされています。

つまり、生きていると、フリーラジカルは発生します。

とはいえ
私たちの体は、元々、
フリーラジカルの発生を排除したり、
フリーラジカルが発生して傷ついた細胞を
修復したりする働きを持っています。

しかし、現代社会では昔に比べて
フリーラジカルの発生する原因が大変増えています。

また、年を取ると共に、
その修復する働きも落ちてきます。

そのために、フリーラジカルの害を防ぎきれず
酸化→老化→病気へと進みます。

◆フリーラジカルの害から身を守るには

私たちの身の回りの生活には、
フリーラジカルが大量に発生する要素が
ものすごくたくさんあります。

加齢、誤った食事、栄養素不足、運動不足、
解消されないストレス、タバコ、酒、
紫外線、水道水の塩素、食品添加物、
農薬、電磁波、環境汚染物質など

では、フリーラジカルの害から身を守るには
どうすればよいのでしょうか？

大きく分けて2つの取り組みが必要です。

- (1)フリーラジカルの発生を減らす
- (2)体内のフリーラジカル害を防ぐ・減らす

この(1)と(2)にはどちらも栄養が大きく関係してきます。

発生を減らすためには健康であることが一番大事です。
その健康な体を築くのは、
食事や栄養素です。

黄砂や有害化学物質を体外に排泄したり、
フリーラジカルで傷ついた細胞を修復したりするのにも、
十分な栄養素が必要です。

つまり、
食事や栄養の摂り方で、
フリーラジカルを増やしたり、
減らしたり、害を防いだりするのです。

◆栄養面ではどうすればいいの

フリーラジカルから
身を守るための栄養は、
食事＋サプリメントで体内に取り入れます。

食事の改善なしでは、
フリーラジカルはどんどん発生してしまいます。

免疫を高める食品を積極的に取り入れていきましょう。

★免疫力を弱める食物

砂糖(キャンディー、チョコレート、アイスクリーム、甘いデザート)
スパイスをきかせた肉類の加工品、
ソーセージ、油で揚げた食品や脂肪の多い食品
塩や塩分の多い食品(ポテトチップス、フライなど)
熱で調理したたん白質(牛乳、チーズ、卵、全ての肉)
食品添加物(人口香辛料、着色料、合成調味料、その他の添加物)

★免疫力を高める食品

自然でシンプルな食事
くだもの、新鮮な野菜、全粒の穀物、
最小限のたん白質(プロテインで補う)

★免疫を高めるファイトケミカルス(植物に含まれる活性酸素除去物質)

にんにく、ニラ、玉ねぎ
キャベツ、カリフラワー、ブロッコリー
大根、きのこ類
ターメリック、しょうが

また、
酸化を防ぐ抗酸化スーパースターを積極的に食することで、
細胞から修復することが必要です。

この抗酸化スーパースター＝抗酸化物質が大切です。

抗酸化物質には

- 1 フリーラジカルの発生を予防する
- 2 フリーラジカルが起こした細胞の酸化(サビ)を取り除く
- 3 フリーラジカルで傷んだ細胞の修復をする

という、3つの働きがあります。

結果として、
フリーラジカルの害から体を守ってくれます。
では、どんなものが抗酸化物質でしょうか？

★抗酸化スーパースター
ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、グルタチオン
コエンザイムQ、リポ酸、リコピン
アントシアニンなど、

抗酸化スーパースターはサプリメントで補います。



ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルス、酵素の相乗作用で、
フリーラジカルの害から身を守ります。

そこから免疫を高めて、
アレルギーを改善し、
細胞から健康で若々しくなることができます。

おわりに

気候の温暖化と共に砂漠化が進み
黄砂の害は今後ますます増えるでしょう。

黄砂の害から自分を守るには、
メカニズムを理解することが第1歩です。

この冊子が
皆様に少しでも
「黄砂の害を意識する・何かの対策をする」ための
一助になればうれしいです。

※もっと詳しいことを知りたい方は
別の無料冊子「ホルモンバランスを改善するカンタン食事法」と
YouTube動画「黄砂はホルモンバランスを崩す」もご覧ください。

▶ 黄砂はホルモンバランスを崩す

<https://youtu.be/J7EkNEhtZjE?si=bEmew96vX4haYfxX>

※ ご質問やご相談がありましたら
ホルモンバランス研究所公式HP <https://nagomi-hormone.com/>
続木和子まで top@nagomi-hormone.com

