

## 健康ニュースレター第2巻第4号 電子メール版

出版者: Piccadilly Books, Ltd., <http://www.piccadillybooks.com/>.

制作著作: Dr. Bruce Fife N.D.(栄養学博士)

日本語版制作著作: TONNY H, 医療表現監修 安部昭二 M.D.(医学博士)

このニュースレターの自動配信を希望する:[ここをクリック click here.](#)

メールアドレスを変更する:[ここをクリック click here.](#)

### 項目

- **ドクターココナッツへの質問:**
- **ココナッツファイバー！新しい食物繊維:**
- **フッ素添加に対する警報:**

## ドクターココナッツ™への質問:

Bruce Fife 博士: "ドクターココナッツ" の2つの FAQ(よくある質問)への回答:

**ラウリン酸の含有量が多い商品ほど、良いココナッツオイルだと聞いたことがありますか？**

回答: オイルや脂肪は脂肪酸分子からできていて、その性質は含まれている脂肪酸の種類と量によって決まります。ココナッツオイルは中鎖脂肪酸(MCFA)を主成分としており、そのためココナッツオイルは他の脂肪とまったく異なる性質かつ非常に大きな健康効果を持っているのです。

中鎖脂肪酸(MCFA)には多くの健康効果があります。: 消化吸収しやすい・活力を上げる・血糖値を調整する・癌を予防する・その他の効果があります。ココナッツオイルの最大の特徴の一つは病原性のバクテリア・ウイルス・真菌などを殺す事です。これらの病原性微生物への対抗力により、ココナッツオイルは自然療法・民間療法における抗バクテリア・抗ウイルス・抗真菌などの治療に使われてきました。ココ

ナッツオイルは食用オイルなので体にとって安全でありながらも、多くの病原性微生物を除去する効果があります。

他の多くの脂肪酸にもこれら微生物への対抗力はあると言われていますが、中鎖脂肪酸が最もその効果が高く、中鎖脂肪酸の一種であるラウリン酸は対抗力が最も高い脂肪酸である事が研究により明らかになりました。

ココナッツオイルには平均して約47%ものラウリン酸が含まれており、ラウリン酸は病原性微生物への対抗効果が最も高いため、ラウリン酸の含有率が高いほど、そのココナッツオイルの健康効果は高い、と推論した人がいるようです。

ココナッツオイルの販売者の中にはラウリン酸の含有率が高い事を誇示し、他社のオイルより優れていると主張する業者もいます。

そのため製造メーカーの中にはラウリン酸の含有率を化学的・遺伝子学的な手法を使って人為的に高めている者さえも見受けられません。

ラウリン酸が48%~49%含まれているココナッツオイルの方が47%しか含まれていないものより優れていると主張している人たちもいます。

しかし1~2%の違いがそんなに大きいのでしょうか？これはほとんど意味のない議論です。

同じ製造メーカーの製品でも含有率にはばらつきが出ます。オイル中の脂肪酸の含有率はココナッツの成熟度、ココナッツの種類(ココヤシの木には多くの種類があります。)、季節的な変化、などにより変わります。

同じ工場で、あるとき製造したココナッツオイル中のラウリン酸含有率を測定したら49%で、翌月製造したココナッツオイル中のラウリン酸の含有率は46%に落ちているかも知れないのです。

その業者は前の月に製造したオイルの測定データをもとに含有率を立証する書類を作ってラウリン酸が49%入っていると言いつつ、実際は46%しか入っていないオイルを売り続けている事の方が多い、という事もありえます。そのような製造メーカーの言う事にだまされてはいけません。

それでは、55%またはそれ以上のラウリン酸を含むココナッツオイルがあれば、そのようなココナッツオイルは良いオイルだといえるのでし

ようか？

ココナッツオイルは10種類の異なる脂肪酸からできています。そのほとんどが病原性微生物に対して対抗力がありますが、脂肪酸の種類によって微生物に及ぼす効果はさまざまです。

あるバクテリアの殺傷力がとても高い脂肪酸がある一方、ウイルスやほかの種類のバクテリアの殺傷力がより高い脂肪酸もあります。総合的にはラウリン酸が最も効果の高い脂肪酸ですが、あらゆる種類の病原性微生物に対して最も効果が高いとは言えません。

カプリン酸、カプリル酸、(ココナッツオイルに含まれている)という2種類の中鎖脂肪酸はある種の病原性微生物の殺傷力がラウリン酸より高い事がわかっています。すべての脂肪酸が効果的に連携してこそ全般的に最も高い効果を発揮します。1種類の脂肪酸が多く含まれる事によって増す効果よりも、すべての脂肪酸の相乗効果によるトータルな効果の方が高いのです。

**ココナッツオイルにはさまざまな脂肪酸が含まれており、このように設計されている事にこそ最高の効果を生み出す”天然の恵み”があるといえるのです。**

たとえばラウリン酸という一つの脂肪酸の含有率を上げると、他の脂肪酸の含有率を下げなければなりません。他の1～数種の脂肪酸を除いたり、たとえばカプリン酸やカプリル酸を取り除いて、オイル全体の相乗効果を下げる事になってもラウリン酸の含有率を上げるべきでしょうか？

最も効果的な脂肪酸を増やしても、他の脂肪酸を減らしたり除去してしまえばそのオイル全体の病原性微生物への対抗力が落ちて構わないのでしょうか？

**自然のデザインしたものをいじる事は必ずしも予想通りの理想的な結果を生むものではないのです。**

消化の良さ・活力を生み出す・血糖値をコントロールする等の、ココナッツオイルの他の効果についてはどうでしょうか？ 脂肪酸の構成を変えるとこれらの効果にどのような変化が起きるのでしょうか？

ラウリン酸はカプリル酸やカプリン酸ほど消化されやすくはありません。他の脂肪酸を減らしてラウリン酸を増やすことは消化吸収されやすいというココナッツオイルの利点を減らす事になるだけでなく、他の

健康効果についてもマイナスの影響があるかも知れません。

以上、ラウリン酸だけに注目して健康効果やオイルの品質を語る商法については注目すべきものではないというのが回答となります。

また、ラウリン酸を特に多く含むココナッツオイルは品質が低く、理想的なオイルではない場合もあります。

**高品質のココナッツオイルを選ぶ指標はアロマ(芳香)とフレイバー(風味)という2つの指標による評価で、ラウリン酸の含有率による評価ではありません。**

芳香、風味を確認して、それが良いものであれば使用してみると良いでしょう。■

TONNYの一言：これは人間社会への教訓を含んでいるような話ですね。優れた個人がバラバラに個人プレーを行うよりも、異なる性質を持つ人々による集団プレーの方が優れた「相乗効果」を発揮する。そしてそれは「自然に」与えられているというわけです。

---

## ココナッツファイバー： 新しい日常のサプリメント

栄養学者のすすめでは、一日当たり20～35グラムの食物繊維を摂るとよいという事です。しかし多くのアメリカ人は一日約15グラムしか食物繊維を摂っていません。食物繊維は全粒粉、豆類、ナッツなどに含まれています。そしてココナッツは理想的な食物繊維の原料で、あらゆる植物の中でココナッツは食物繊維を最も多く含む素材の一つです。

なんとココナッツ中の炭水化物の75%が食物繊維です。一方、緑豆の場合は炭水化物中に食物繊維が30%しかありません。オクラは25%、コーンは18%です。

ココナッツは食物繊維の含有率が高いので、すぐれた日常の食物繊維のサプリメントとして使う事ができます。新しい食物繊維の素材として、ココナッツをよく挽き、乾燥し、脱脂して作ったココナッツの食物繊維(以下、ココナッツファイバーと記述します。)を使う事ができます。ココナッツファイバーから作ったサプリメントは他の素材から作ったサプリメントよりも食物繊維を多く含んでいます。その量はオーツ麦の4

倍、小麦ブラン(ふすま)やフラックスシード(亜麻の種)の2倍です。

そしてオオバコの皮や小麦ふすま、その他多くの食物繊維の素材よりもココナッツはおいしいのです。

大さじ(約15ml)1~2杯のココナッツファイバーを飲み物、スムージー、焼き物、キャセロール、スープ、温めたシリアルなどに加えれば、食事全体を変えるなど手のかかる事をせずに、手軽に食物繊維を日々の食事の中に取り入れる事ができます。

ココナッツファイバーを食事に取り入れるもう一つの方法は、パン、マフィン、クッキーなど焼き物を作るときにバターや生地の中にスプーン何杯か加える事です。これで味を変えずに焼き物の食物繊維量を大幅に増やす事ができます。

ココナッツファイバーは心臓病のリスクを減らす、ガンを予防する、消化機能を高める、血糖値のコントロールを補助するなど、他の食物繊維が持っている健康効果をすべて持っています。加えて、クローン病の症状を改善する、腸内の寄生虫を排出する、体内へのミネラルの吸収を改善するなど、他の食物繊維を凌ぐ健康効果があります。これら健康効果について簡単に説明します。

#### 腸の健康について:

食物繊維は私たちに直接栄養を与えるものではありませんが、それは、健康に欠かせない消化器官に友好的なバクテリアを繁殖させます。これらのバクテリアは、ビタミンその他の健康を導く効果のある物質を産み出します。適量の食物繊維を摂れば、腸内の善玉バクテリアが繁殖します。その結果腸内で勢力争いをしているカンジダ菌、イースト菌などの有害なバクテリアは腸管内で行き場を制限され、増殖を制限されます。

善玉菌は短鎖脂肪酸(SCFA)を作り出すため、私たちの体にとって非常に重要です。短鎖脂肪酸は腸内細菌によって食物繊維から作りだされた脂肪酸であり、大腸の健康、そして体の健康に欠かせないものです。

短鎖脂肪酸は細胞組織や善玉菌に害を与えることなく、腸管内で増殖するおそれのあるイースト菌その他さまざまな病原性細菌を撃滅します。短鎖脂肪酸は健康を害する微生物を殺傷する力があります。

善玉菌が体にとってよい効果を発揮できるかは、私たちが体内にとりこんだ食物繊維の量によります。食物繊維を多くとればとるほど、より多くの善玉菌が生まれ短鎖脂肪酸をつくり出し、それにより悪玉菌を

抑制して大腸の健康を保ちます。

もう一つの食物繊維の効用は、生み出された短鎖脂肪酸が、ホルモン(インシュリン)や酵素(カルニチン)の助けをかりずに細胞膜やミトコンドリアに出入りできる能力に由来します。その能力により短鎖脂肪酸は大腸の細胞に簡単に入りこみ、エネルギー代謝を上げる燃料として利用されます。短鎖脂肪酸は大腸細胞の重要な栄養源です。以上、短鎖脂肪酸は腸内環境のために必要で、大腸細胞のために選択すべき栄養源です。

研究者たちは大腸内の短鎖脂肪酸が異常に少ないと栄養失調になるおそれがあり、そのため炎症や出血が起きる事を発見しました。

ココナッツファイバーは腸内のバクテリアのえさとなります。同時に、ココナッツは腸内に短鎖脂肪酸を増やしクローン病、胃腸炎、大腸炎、その他の消化機能の不具合を予防したり和らげたりします。ココナッツマカロンを1日2個食べるだけで、多くの患者の消化機能の不具合の症状を和らげる事ができたという報告があります。

キングフューチャーズシンジケートが発行する新聞の健康コラムに読者から下のような、ココナッツに関する興味深い体験談が寄稿されました。

「20年以上も前、私は胃腸炎に悩まされていました。検査をしても原因不明。ひどい腹痛を伴う下痢に悩まされ、深夜までトイレから離れられませんでした。週に何度も痛みを苦しんでいました。約188センチの長身である私は毎日約5000キロカロリーのエネルギーを摂取していたにもかかわらず当時体重がたった147パウンド(約65キロ)しかありませんでした。日々のイモディウムA~D(下痢止め薬)はほんの気休めでしかありませんでした。10ヶ月前、私は貴誌の健康コラムで、1日2個アークウエイ(クッキーなどの菓子メーカー)のココナッツマカロンを食べて症状を改善させたクローン病の男性の話を読みました。それで早速試してみることにしました。

そして人生が変わりました！現在までの10ヶ月の間、ほんの数回、比較的穏やかな感じで痛みを伴わない程度にお腹を下しただけでした。その中の一番ひどい場合でも、以前の下痢症状の中で最も穏やかな場合よりもゆるやかでした。そして、一度もお世話になる事がなくなったので、常に持ち歩いていた着替えを持たずに車に乗れるようになりました。20年もの苦しみを取り除くにはクッキーを食べるだけでよかったのです！この方法より副作用の少ない治療法はありません

でした。

私の体重は現在180ポンド(約80キロ)という身長に対して理想的な体重で安定しています。」

しばらくして、この新聞に別の読者から寄稿がありました。それは、「慢性の下痢に対する治療方法としてのココナッツマカロンクッキーのコラムを読みました。私の飼い犬は胃腸炎にかかっており、1日2個ココナッツマカロンを食べ、、、、症状は改善するでしょう。クローン病だった母にもココナッツマカロン療法をしてあげたかった。」という内容でした。

そこには、ココナッツでつくったクッキーやココナッツファイバーを添加した食品を食しただけでも効果があった人々からの投稿が掲載されていました。

#### 糖尿病への効果:

一般に食物繊維は糖分の吸収を遅らせ血糖値の急上昇を抑える効果がある事が知られています。そして、ココナッツファイバーは血糖値をコントロールする効果が非常に大きな素材です。研究によれば、ココナッツファイバーを食品に加えたり食事と一緒に摂ると食品のGI値(グリセミックスインデックス:血糖値の変動しやすさの指標、この値が低い程、血糖値をコントロールしやすい。)が大幅に下がり、食事による血糖値の急上昇を抑える事ができます。

ある研究によれば、糖尿病の危険を伴う食事(菓子パンなど血糖値上昇の大きな食品を含む)にココナッツファイバーを加えると、危険レベルを下げる(血糖値上昇の大きな食品を含まないのと同じレベルに)事ができます。

言いかえれば、ココナッツファイバーは食品中の砂糖その他の炭水化物を超えて、血糖値の上昇にブレーキをかける事ができるのです。

大さじ1杯のココナッツファイバーをジュース(コップ1杯)に混ぜたり食事に混ぜたりするだけで劇的な結果を得る事ができるでしょう。数えきれない程の糖尿病患者が成果を得ています。

例えば、ある女性が、糖尿病の夫が病院で発作で苦しんでいると訴えていました。その夫は入院中 ADA(全米糖尿病協会)の作成した治療食を摂っていました。その時の血糖値は 300-400mg/dl という非常に高い値でした。(血糖値 126mg/dl 以上で糖尿病と定義されます。血糖値 100mg/dl またはそれ以下であれば正常と定義されま

す。)

彼女は ADA の作成したメニューを夫に与えるのをやめ、彼女自身が作成した低カロリーメニューを与えました。その結果、夫の血糖値は 140-170mg/dl の範囲に降下しました。これでも正常値より高かったのですが、ADA のメニューのときよりも大幅に降下しました。さらに彼女はココナッツファイバーを購入して夫の食事に加える事により、夫の血糖値は 100-108mg/dl という正常範囲内まで降下しました。

### 駆虫剤として:

私の知る限りでは、この駆虫剤として働く(いわゆる虫下しとして働く)というココナッツファイバーの興味深い効果は、他の食物繊維にはない効果です。

虫下しのためにココナッツを食べるというインドの伝統療法は、職業として治療の専門家が確立された初期の頃から医師たちの間で知られていました。このことは 1936 年にインドで発行された熱帯の治療薬のハンドブックに記載され、1976 に発行されたアーユルヴェーダ(数千年の伝統を持つインドの伝統療法)医学の本にインドの治療薬として記載されていました。

1984 年にインドの研究者達がこの伝統療法の効果に関する研究を発表しました。条虫の寄生した 50 人の人を対象にこの研究は行われました。

ココナッツを塩漬けにして乾燥させ、様々な形で食事に取り入れ、被験者達に与えました。

乾燥ココナッツを被験者達が食してから 12 時間以内に 90%の条虫が除去された事を研究者達は確認しました。中には 6 フィート(約 180cm)を超える条虫もありました。その後も実験を続けた結果 100%の条虫が除去されました。

実験が行われた当時、研究者達はニクロサミド以外の駆虫剤でココナッツほど条虫の除去に効果のある薬はないと結論づけています。しかしニクロサミドは条虫を分裂させてしまう事があるので、毒となる物質を生み出すという好ましくない副作用を起こすおそれがあります。

一方、ココナッツは無毒であり、食材であり、使いやすく、安価で、しかも副作用なく条虫を除去するのにきわめて効果的なので、ココナツ



ツこそ安全で効果的な条虫の除去療法だと結論付けています。

研究者達は、寄生虫の除去に適した食物繊維としてココナッツファイバーを使用する事を薦めているのです。

ミネラル吸収の改善：

食物繊維の摂取は体内へのミネラルの吸収に影響する、と考えている学者はたくさんいます。大豆、小麦、オーツ麦などの豆類や穀物といった食物繊維の含有量が最も高い食事を摂ると、フィチン酸を含むこれらの繊維質が消化管内のミネラルと結合し体外に排出されてしまう、というのは多数の研究者たちが実験を行った結果主張して来た事です。

そして、亜鉛、鉄、カルシウムなどの重要なミネラルがフィチン酸と結合して体外に排出され、体内に吸収される量が減ってしまうという事です。フィチン酸の過剰摂取はミネラル欠乏を引き起こすという事です。

毎食中 10-20%の食物繊維を摂ただけでもミネラルの吸収が阻害されると信じられて来ました。私たちが消化器官の健康のために推奨している 20-35%の食物繊維など栄養失調を引き起こすとんでもない数字です。一体これはどういう事でしょうか？

ミネラル欠乏に陥らないために食物繊維を減らし消化管の健康を犠牲にするというのはベストアンサーではありません。穀物や豆類などのようなミネラルを追い出してしまう食物繊維をミネラルに影響を及ぼさない食物繊維に置き換え、全体としての食物繊維は減らさない、というのがベストアンサーです。

ミネラルを押し出さない食物繊維、それがココナッツファイバーです。

ココナッツはフィチン酸を含んでいないのでミネラルを体内から追い出す事はありません。体内のミネラルへの悪影響を一切心配せず取れる食物繊維、それがココナッツファイバーなのです。

ココナッツファイバーはミネラルに好影響を及ぼす事さえあります。ココナッツファイバーは腹持ちがよく空腹を感じるのを遅らせてくれます。その間、より長い時間、食物は胃液に浴して、食物に含まれるミネラル分はより多く体に吸収されます。■

なお、ココナッツファイバーは食料品店でもインターネットでも手に入ります。

TONNY の一言:ココナッツファイバーはココナッツミートという果肉の部分に含まれています。ココナッツを割って果肉をそぎ取り、干したり、粉にしたり、そのまま料理に入れたりします。さまざまな目的で使うとしたらココナッツパウダーと呼ばれる粉状のものが使いやすいかも知れません。

---

## フッ素添加に対する警告:

Lita Lee, Ph.D.博士著

フッ素添加が虫歯治療と無関係かつすべての生物にとっても有害なものだと科学的に証明されてから”フッ素添加”の是非について激しい争いが何年も続いています。もしあなたの住んでいる地域でフッ素添加が利権問題となっている場合、特に”フッ素添加は安全だ”と信じ込まされていた場合、この情報は知っておくべき価値があります。

地方政府は市民税をフッ化物汚染を引き起こす産業(リン肥料、アルミニウム製造業、その他)の毒性廃棄物を飲料水から除去するために使ってきました。

EPA(米国環境保護庁)は、フッ化水素は全米の一般的な大気汚染の原因の第6位であり、産業に起因する汚染の第3位となっていると報告しています。

USDA(全米農事局:アメリカの厚生省に当たる医療・薬事・健康などを所管する主要政府機関)は「最低15の産業から排出される大気中のフッ化物は、1930年代以来米国全土に渡り、他の汚染物質よりも強く生命体を傷害し人の死因となっている。」と報告しており、最低7種類の排水中フッ化物も大気汚染にかかわっています。

フッ化物汚染は産業革命当時の1850年代に始まり、1940年代にはフッ素は原子爆弾を製造するためのカギとなる重要な化学物質だったので、数百万トンのフッ化物(6フッ化ウランウム)が第2次世界大戦中および後の爆弾製造用のウランウムやプルトニウムなど核兵器に使用されました。

第2次世界大戦最も盛んな頃、深刻なフッ素汚染がグロースター、セーレムなどの地域で起こっていました。それは、それらの地域がニュ

ージャー州ディープウォーターのデュポン社の化学工場の風下に位置していたため、この工場で極秘に行われていたマンハッタン計画という核兵器製造計画のために数百万ポンドのフッ化物が製造されたためでした。

この地方は高品質の農産物の産地として有名でしたが、農民たちはフッ素汚染された農産物を知らずに食べて一晩中、そして翌日も吐きもどす者が続出しました。馬、牛、鶏などの家畜もまともに歩けなくなってしまいました。

ニュージャージーの農民たちはマンハッタン計画とデュポン社のやった事に薄々気付き始めました。そして法廷闘争の結果、最終的には政府は第2次世界大戦中にデュポン社がどれ程の量のフッ化物を大気中に流したかについて公表を拒否してよいと認めました。その理由は、公表する事により米軍による平和維持が脅かされるおそれがあるため、という事でした。

被害を受けた農民たちは賠償金を受け取りましたが、その額はたった200ドル(現在の価値に換算して7万円程度)というケースもありました。

原子力委員会による主要な安全性研究のため、連邦政府はフッ化物汚染についての情報の秘密にしていますが、以前は極秘とされていたフッ化物汚染に関する政府文書は情報公開法の下で開示されることになりました。

ミシガン州グランドラピッズは1945年、全米で一番最初に飲料水に公式にフッ素添加をした町です。そして全米の70%の都市が現在までに飲料水にフッ素を添加しています。

大きい方から数えて50の都市以外では、41の都市が今までに飲料水にフッ素を添加しています。つまり合計1億3千万人のアメリカ人(世界全体で2億5千万人の内)がフッ素添加された飲料水を飲んでいるという事です。

1998年のEPA(米国環境保護庁)の発表によれば、年間155000トンのフッ化水素が工場排気として大気中に排出され、湖、河川、海へのフッ化物を含む排水は年間500000トンにもものぼると推定されています。

フッ化物は生分解不能なので環境、食物連鎖、骨格、歯、細胞、器官などに堆積されていくので、誰もこの汚染から逃れる事はできないの

です。

1959年には平均的なアメリカ人の1日当りのフッ化物摂取量は約1.1mgでしたが、1988年には、この値が1日当たり約6mgに増加しています。

### フッ化物の毒性と健康への影響:

フッ化物はほんのわずかの量でも、あらゆる生命体に蓄積され害毒を及ぼします。二重盲試験(実験に携わる者すべてが予期しない状態での行う事により、意図的な予測が結果に影響を及ぼしてしまうのを避けるようにして行う実験。)の結果、水中にわずか1ppmでもフッ素が含まれていると健康に悪影響を及ぼす事が分かっています。大気中のフッ化物は他のどの化学物質による大気汚染よりも家畜に多大な被害を、より広い地域でもたらす事が分かっています。わずかな量でも排気中のフッ化物は蓄積され子供の脳や意識の発達障害を引き起こし、IQを低下させます。

フッ化物は甲状腺機能低下を引き起こします。甲状腺に対するフッ化物の影響については幅広く研究されてきましたが、甲状腺の病気の専門家たち(ハーバード大学およびトロント大学の)は、「特に甲状腺機能亢進の患者の治療として、甲状腺の機能を下げするために使用される場合には、フッ化物は甲状腺の機能に害を及ぼさない。」とどうやって証拠付けたらよいか頭を悩ませてきました。(この翻訳にあたり様々なデータを調査したところでは、甲状腺機能亢進の治療のためでもフッ化物を使用するのはよくないという意見が主流であるようです。)

フッ化は癌の原因となります。1981年にDean Burk博士(国立がんセンター主任研究員)が公聴会で、4万人以上のがんを死因とする人々はフッ化物の影響によるものだと言っています。同博士は、「フッ化物以上に多く・速く、ガンを引き起こす化学物質はない。」と言っています。

公衆衛生関連の公務員は、博士の発言の根拠となるデータは特定できないのでフッ素を悪者扱いするのは間違いだと言っていますが、真実は逆です。この情報には詳しい文書的な裏づけが存在し、疫学的にも動物実験においても特定されたデータが存在します。

ニュージャージー州の厚生局は、フッ化物汚染のひどい地域において骨髄癌になるリスクはフッ化物汚染のない地域の約3倍である事を

検証しました。なぜ骨髄癌を調査したのかと言えば、骨はフッ素の攻撃の対象だからです。

発癌研究ジャーナルによれば、「フッ化物には通常の細胞をガン細胞に変える力があるだけでなく、他の化学物質の発癌性特性を強化する力もある。」という事です。

フッ化物は遺伝子にダメージを与えます。突然変異に関する調査で、P&G(歯磨き粉の製造メーカー)の研究によれば、1ppmのフッ化物で遺伝子にダメージを与えるという結果が出ています。なおこの研究結果は公表されませんでした。

国立環境健康科学研究出版所は「環境因子による分子の突然変異発生」についてもまた、フッ化物が遺伝子の損傷に関係していると発表しています。培養された人間の細胞や齧歯目(ネズミ)の細胞がフッ化物に触れると染色体異常が増加し、体内で先天性欠損症や通常細胞のガン細胞への突然変異が起こるという事です。

さらにフッ化物の害を列記します。

フッ化物は身体の100以上の酵素を破壊します。

フッ化物はコラーゲン(：主要な体の結合組織)を破壊し、通常よりも早い老化やしわを引き起こします。

フッ化物は、人間と動物に発作を引き起こします。

フッ化物は、骨疾患 - 骨格のフッ素症 - 筋骨と神経のシステムに深刻なダメージを与え、関節の可動域を狭め、脊髄奇形、靭帯の石灰化、神経病的ダメージなどを与えます。米国人の股関節部骨折率は、現在世界で最も高い値を示しています。

フッ化物は、歯牙のフッ素症を引き起こします。：

1ppm濃度のフッ化物を含む飲料水を飲んでいる子供たちの2%は歯牙フッ素症があります。飲料水が4ppm濃度のフッ化物を含む地域に住んでいる子供たちの最高23%が、重度の歯牙フッ素症を持っています。他の研究によれば、51~80%という高い数値も出ています。歯牙フッ素症は化粧品の及ぼす害以上の問題です。それは、高い虫歯率と関係しています。英国では歯牙フッ素症で苦しんでいる子供たちに代わって、フッ化物の入った歯みがき粉メーカーに対して、集団訴訟が起こされた事があります。

1967年から1975年まで、大量のフッ化物が意図的に大気中と水中に排出され、牧畜を生業とするモホーク族のインディアンにひどいフッ

化物中毒を引き起こしたことがあります。

「牛たちは牧草地で巨大なカタツムリのように腹ばいになってのた打ち回り、ほふく前進しました。骨疾患によって非常に無力になり、立ち上がることができなくなったため、これが移動するためにできる唯一の方法でした。

雌牛は発育を阻害された子牛を生んだ後に、何頭もの雌牛が跪いて死にました。もはや牛たちの歯は神経まで砕けてしまい噛むことができなくて飢え死にし始めました。他の牛もそれを見ながら這い続けるだけでした…」

産業的なフッ化物汚染は、牛群とモホーク族の生活様式を破壊しました。モホーク族は 1960 年にレイノルズメタルズ社とアルコア社を訴えましたが、牧畜の損害に対してたった 650,000 ドル（現在の価値で約 2 億円）の示談金の支払いを命ずる、という裁判所の判決で結審となりました。

#### **フッ素添加をしても虫歯を予防する事はできない:**

アメリカで、フッ素添加した水が供給されている地域に住んでいる子供たちの虫歯率は、フッ素添加していない水が供給されている地域に住んでいる子供たちの虫歯率とほとんど同じです。

脊髄カリエスにかかっている率が最も低い学区では、フッ素添加がまったくないという事が最近発表されました。飲料水へのフッ素添加が廃止された都市では、実際、虫歯は増えも減りもしませんでした。

フッ素添加率の高い地域の方が非フッ化物の添加率が高い地域より多くの子供たちに虫歯がありました。これは、飲料水中のフッ化物濃度の高さと、虫歯と、フッ素の被害、の3要素に関連があることを示しています。

#### **水のろ過とフッ化物の関係について:**

カーボンフィルタではフッ化物は除去できません。そして、フッ化物を除去するためのシステムとして、入浴やシャワーを使用するときには十分なほど速くフッ化物を除去できるのは、唯一、フッ化物還元、逆浸透、蒸留、イオン交換という手順による浄水システムです。

蒸留、ピッチャーフィルタによる逆浸透は、非常にゆっくり水を生産

し、水を集めるシステムなので貯水タンクを必要とします。たとえば、蒸留は 1 ガロンの純水を生産するのに 4-8 時間を要します。

逆浸透ユニットは、水 1 ガロンを生産するのに 3-6 時間に要します。他方、イオン交換器は、1分当たり 1 ガロンの純水を生産します。

飲用、調理用の水を生産するフィルターとイオン交換器を販売している業者はたくさんあります。しかしシャワー用の水を生産するシステムを販売している業者となると少ないです。

この文章は 2004 年版の「健康ニュースレター」上で Lita Lee 博士の研究論文として初回掲載されました。詳細は以下 URL をご覧ください。<http://www.litalee.com/>.

(本文は同博士の許可を得て再度本紙に掲載しました。)

---

この健康ニュースレターは友人・知人にもご自由にお伝えください。If 今後自動配信を希望する場合は下線部をクリックして登録してください。[click here](#).

Copyright © 2007, 2005, Bruce Fife. 著作権