

Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします！

第35回 緊急報告：デトックスサプリメントに要注意！！（1 / 2）

以前アトピー性皮膚炎だったA子さんという患者さんがいます。私が、6年以上前に自由が丘クリニックで診療している時には症状がひどかったのです。しかしながらその後、快方に向かい、最近はずっと症状は出ませんでした。しかしながら、つい最近顔全体や手足がパンパンに腫れ、真っ赤な状態で来院されました（図1）。



図1) デトックスサプリメントによる手のむくみ

その方はフリーのライターの方で、数ヶ月まったく休みがない状態です。おそらく過労により一過性にアトピー性皮膚炎が再発したのだろうと推測しました。A子さんが帰宅して1時間してから、A子さんの友人のB子さんが来院されました。その方はいままでアトピー性皮膚炎などはない方なのですが、体中が乾燥して、ベルトにあたる場所などが痒いという症状でした。また顔全体が少しむくんできました。また手のひら、足の裏の汗が多くなり、そこの皮膚が剥けて痒いという症状も出ました。その方はA子さんから教えてもらった、デトックスサプリメントをもらってから肌の調子がおかしいといいました。私はすぐにピンとききました。デトックスサプリメントは水銀や鉛などの有害な金属を排出する多種類のアミノ酸やアルファリポ酸などを含んでいます。これらの物質すべてが一生涯懸命、有害な金属イオンだけでなく体にとって大切な金属イオンをも取り囲んで排出してしまったのです。マグネシウムやカルシウムや鉄などのイオンは、肌や体のコンディションの維持に不可欠なものです。マグネシウム不足になると敏感肌、乾燥肌になるといいましたが、特にアトピー性皮膚炎やアレルギー性鼻炎などを持っている方、乾燥肌の方がこれらの症状を起こしやすいようです。



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします!

第35回 緊急報告：デトックスサプリメントに要注意！！（2 / 2）

また常にストレスがある方はミネラルが低下する傾向があります。まったく同じサプリメントをとってもまったく問題ないという方もいます。もしデトックスサプリメントを摂り出してから体がむくむ、肌が乾燥しやすいとということがあればそれを止める必要があります。またどうしても有害な金属イオンを排出したいのであれば、必須ミネラルのサプリメントをとりながら、デトックスサプリメントをとるようにしてください。A子さんに聞いたところやはりデトックスサプリメントをとっているとの事でした。A子さんは原因判明後、むくんだ皮膚にビタミンC、マグネシウム、カルシウムを注射することで、数時間でむくみはなくなりました。しかしながらカコミはまだ継続しています。肌は一度荒れてしまうと、完全にもとに戻るまで数週間から数ヶ月かかります。

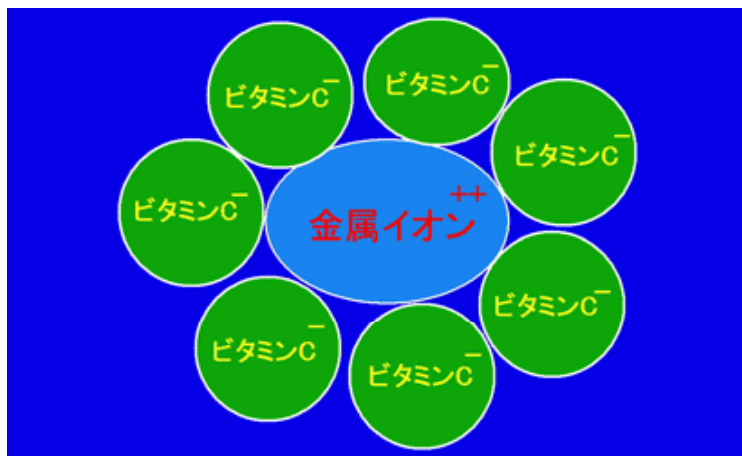


図2) ビタミンCによるキレーション

私がおすすめるのはビタミンCを1日2グラムから3グラムとることです。ビタミンCはニキビやシミなどの肌のトラブルすべてを解決するだけでなく、ストレスの軽減作用を持っています。またビタミンCは体の中では解離型といって、マイナスに荷電しています。これがプラスに荷電した金属を取り囲んで、排出するという穏やかな、キレーション作用を持っています（図2）

ビタミンCの利点は静脈注射で投与しても必須ミネラルの不足をきたさないということです。乾燥肌を直し、むくみを改善します。デトックスとは解毒という意味です。そしてキレーションとは金属イオンを取り囲んで、別の化合物を形成して、それを排出するという意味を持っています。またビタミンCやタチオンなどのアミノ酸、そしてビタミンB、ビタミンEなども摂取すること、

そうすれば、有害な金属の排出を促進できます。よっぽど有害な金属を摂取した環境にいない限り、デトックスサプリメントをとる必要はありません。タチオンは穏やかなキレーション作用を持つだけでなく、ビタミンCの酸化を防止します。ビタミンBもビタミンCの酸化を防止します。ビタミンEはビタミンC同様に活性酸素を消去します。すなわち、マルチビタミン、マルチミネラルを取ることが健康の維持だけでなく、デトックス作用も発揮するのです。