

（仮説）「環境病～化学物質・電磁波過敏症は、ビタミン・ミネラルの大量服用と砂糖・動物性食品除去、伝統的な日本食で自己治癒できる」 実証研究者募集のご案内（案）

■ 1 : 推 測

1) 短期～長期的に有害な環境汚染物質（化学物質、電磁波）を曝露し続けた場合、体内から解毒、排毒するために必要なビタミン、ミネラル、エンザイム（酵素）、コエンザイム（補酵素）が急激に失われ、急性のビタミン・ミネラル欠乏症となり、生命活動において極めて危険な複合的な障害が発生する。

（参照：補足1）

2) 特にこの仮説で注目しているのは「ビタミンB群と亜鉛、必須脂肪酸（オメガ3）の急性欠乏による過敏・アレルギー症状」である。

（参照：補足2）

3) 急性の環境病＝化学物質過敏症や電磁波過敏症は、急性のビタミン・ミネラル欠乏症（依存症）を引き起こし、統合失調症（症候群）＝脳アレルギーやビタミン依存症候群同様の症状を起こさせる。

従って、ホッファー博士著「ビタミンB3の効果」に記載された、統合失調症発症者に対するビタミン・ミネラル投与による症状緩和、体調改善経過と同様に、環境病の自己治癒に対しても効果がある。と推測した。

（参照：補足3）

4) この仮説の背景には、極めて有害物質の少ない地における転地療養（あらかい健康キャンプ村）では、吸入酸素量が増大し、1日2食の節食、砂糖類／動物性食品を一切除いたオーガニック玄米菜食、精神的な安定によって、急速な解毒が始まると、数日～2週間程度の好転反応期間（体調悪化）を経て、解毒が促進し、その後、食欲が増し、体調改善を果たしていくのだが、ある時、

強度のうつ症状、不安感、強迫感、いらいら、などの精神疾患症状が起こる人が必ずいて、それも少なくない人数である。

その原因として推測されるのも、ビタミン・ミネラル欠乏である。

理想的な食事、生活習慣、運動などによって解毒が促進すればするほど、食事だけでまかないきれないほどのビタミン・ミネラル・体内酵素を消費しながら、さらなる解毒がはじまるため、特定のビタミン、ミネラルが欠乏しやすくなる。

もし、これが有害物質を日々曝露し続けた状態であったら、借金が雪だるま式に増えていくように体内蓄積が増加し、慢性的なビタミン・ミネラル欠乏から体調は一向に改善せず、悪化や小康状態という綱渡りをしながら致命的な生活習慣病へつながるように思う。また、金利だけ返済し、元金が残ったままの闇金融のような状態で、体力や体調の余裕がなく、少しの曝露や体力低下、免疫低下（感情の起伏）で、すぐに体調悪化してしまうような発症者が少なくないのもうなづける。

■ 2 : 実証研究

自己責任、自己管理ができる環境病（ここでは主に無添加生活を強いられている化学物質過敏症・電磁波過敏症）発症者を募る。

ビタミンB3（フラッシュフリー・ナイアシン）1日／1g以下

ビタミンC（アスコルビン酸）1日／1g以下

の2種を必須とする。

ビタミンB6（錠剤）

ビタミンB2ほか、ビタミンB群（コンプレックス／錠剤・カプセル）

亜鉛（錠剤）

カルシウム・マグネシウム（錠剤・ミネラルウォーター）

オメガ3（EPA/DHA・亜麻仁油、えごま油、サプリメント）

などは、欠乏症状の緩和を希望する研究者において適宜摂取として、

すべて実費（おおよそ¥1,000～2,000程度）負担、リスク負担を各自が認めた上で、約1ヶ月間の実証研究をしたいと考えている。

予定期間は、4月1日以降5月31日までの希望する1ヶ月間として、その間、25日間に当該ビタミン／ミネラル類を、日本食を中心としたバランスのよい養生食をとったあと摂取して、体調の変化を観察し、記録していく。

体調の変化については、研究前に、体重、体温、血圧、各所の症状、体調の状態、食欲、便通、トイレの回数（大小）、意識や気分の変化、家族・同居人など第三者の印象変化など、研究結果に必要と思われる項目を準備し、そのレポートフォームに沿って、できるだけ詳細な記録を各自に願います。

尚、対象を無添加生活を強いられている化学物質過敏症・電磁波過敏症に設定したのは、アトピー、アレルギー、花粉症、糖尿病、うつ病、統合失調症、自律神経失調症、高血圧、ガンなど、他の環境病発症者においては、発症原因が食生活や住環境、農薬、衣類、洗剤、たばこ、酒、薬、家庭・職場環境、生活習慣などの要因と、極めて密接な関係にあるという意識が希薄であることが多く、ストイックな無添加生活や電磁波を避けた生活をしている割合が少ないであろう、という想定からである。

実証研究期間後、研究者の出生から発症、現在までの経緯を参考にしながら、専門機関、または、環境病対策に意識の高い研究医、研究者など団体、個人の協力を得て、様々な角度から、今回の実証研究をまとめ、遅くとも平成22年度内には、国（内閣府、厚生労働省、環境省）、政党、自治体、報道、医療、福祉、保健衛生、関係各所へ報告書類を提出し、あらたな世論づくり、環境ガイドライン策定に向けて有効活用できるよう、「環境病発症者による医療・福利厚生・環境政策提言組織」の土台づくりができればと願っている。

文責：池谷 純仁（南会津町あらかい健康キャンプ村 運営管理責任者）

967-0015 福島県南会津郡南会津町滝原字笹小屋1696-4

電話・ファックス：0241-66-2270

電子メール：ikeya@21sense.com URL：<http://naoluyo.exblog.jp/>

*補足1：例えば、ビタミンやミネラルの欠乏は、人の行動を異常にする。
ビタミンB1が欠乏すると、無気力、うつ、食欲不振、疲労感、不眠、便秘、手足のしびれなどが起こり、イライラし、けんかをしやすくなる。
インスタント食品や、肉加工品などの食品にふんだんに使われている添加物の「リン酸」は、カルシウムやマグネシウムを低下させる。
カルシウムは「自然の精神安定剤」といわれるくらい、神経の異常興奮をおさえる働きがある。
マグネシウムの欠乏は、人を興奮させる。
亜鉛欠乏は、味覚障害、食欲低下、男性は前立腺肥大をお越し、性機能の低下をもたらす。身体的な症状は、肌の黒ずみ、しわ、にきび、毛髪が裂ける、切毛、爪がもろい、爪の白点、不透明さ、すじ、など。
血糖降下作用のホルモン、インスリンの生成には亜鉛が必要である。
鉛やカドミウムの有毒金属の体内蓄積は脳に影響し、凶悪犯罪を起こさせる。
マンガン欠乏は、子育てしなくなる。など

*補足2：ビタミンB群は糖質の代謝に必要なビタミン、すなわち糖質がエネルギーになるために必要なビタミンで、とくに神経作用に関係が深いので「神経ビタミン」といわれる。

B1欠乏の症状：無感動、錯乱、情緒不安定、興奮性、うつ、悲運が迫っている感じ、疲れ、不眠、頭痛、消化不良、下痢、食欲不振、体重減少、手足のしびれ、熱くなる感じ、背中痛み、月経痛、緊張、蟻走感（虫がはう感じ）、痛みにあたえられない、音に過敏、低血圧、貧血、代謝率低下、心悸亢進、息切れ、心臓肥大など

白米、精白糖、白砂糖、アルコールはみな、B1欠乏を起こす。

それらは体にカロリーを供給するが、それらのカロリーをエネルギーに変換するのに必要なB1が、加工過程で取り去られてしまっているのである。たばこやカフェインのような刺激物も、B1を燃やし尽くし、欠乏を生み出す。またコーラ飲料もカフェインを含んでいるし、チョコレートもそうである。

従って、多くの生活者がビタミンB群欠乏であり、それによる代謝異常＝肥満や、精神／神経障害＝うつ病、自律神経失調症など、様々な疾病原因となる。

ビタミンB2は、成長促進作用。酸化還元酵素の補酵素としてはたらく。タンパク質や炭水化物の消費の増大とともにましていく。妊娠、授乳期間、傷の治療、悪性腫瘍のとき、新しい細胞の成長を促進する。B2欠乏の症状：光過敏、脱毛、眉毛の消失、はげ頭。眼は体液を分泌し、まぶたはかさぶたができて熱をもつ。眼は充血し、皮膚の表面に小さな血管が現れる。皮膚はあぶらぎって、鼻、口、耳のまわりの鱗状になった部分がはげおちる。

ビタミンB3（ナイアシン、ニコチン酸） 糖代謝、脂質代謝で重要なはたらきをする。

B3欠乏の症状：舌の先端が赤くなり、舌の表面の味蕾が大きくなって「いちご舌」といわれる状態になる。消化障害も起こり、胃酸を分泌しなくなるので、栄養の吸収が妨げられる。ひどくなると皮膚炎になる。下痢、痴呆、光過敏、うつ、陰気、怒りっぽい。幻覚などの感覚異常、妄想思考、気分とエネルギーの障害

ビタミンB6 タンパク質の代謝に重要な役割。必須アミノ酸のトリプトファンがビタミンB3に変換するのを助ける。神経と皮膚のさまざまな障害を予防する、老化を防ぐ核酸の正常な合成を促進する、自然の利尿剤としてはたらく。B6欠乏の症状：貧血、脂漏性皮膚炎、舌炎。アレルギーや糖尿病の治療に用いられることがある。

*補足3：治療法としてまずあげられるのが食事、砂糖なしの食事を強調している。砂糖を除くのは、これが食事改善のもっとも容易な道だからである。食物アレルギーの病歴があるならば、アレルゲンの食物を探す。牛乳、乳製品の除去は代表的な例としてあげられている。

アレルギーにはビタミンの大量投与が有効である。もっとも有望なのがナイアシン、ナイアシンアミド、それからアスコルビン酸である。毎日とるビタミンB3（ナイアシン）は、体内のヒスタミンを次第に低下させていく。ヒスタミンは、アレルギー反応のあいだは放出され、毒性反応を起こす可能性がある。なので、ナイアシンを用いることは、これらの毒性反応を低下させることになる。

また、ビタミンC（アスコルビン酸）がヒスタミンを破壊する。したがって、血液中にヒスタミンが大量に存在していても、大量のアスコルビン酸がその血液内で循環していたり、体の組織に存在していれば、ダメージは少ない。

ホッファーによれば、統合失調症を治療するために主要な三つのビタミンは、ビタミンB3（1日3g）、ビタミンB6（1日250mg）、それにビタミンC（1日3g）である。

ナイアシンは末梢の血管を拡張させるので、顔からはじまる皮膚の紅潮を起こす。ナイアシンアミドはそれを起こさない。B3を服用して吐き気が起きたら、それが最大量である。へらすか中断する。健康維持のための投与量は、ビタミンB3 1日あたり1gとする。

ミネラルとしては、亜鉛、鉄、セレンなどが重要である。また、必須脂肪酸、とくにEPAが注目されている。

注意1：ビタミンB3（ナイアシン）摂取を避けなければならない条件（服用禁止）

- * 高血圧のため薬剤投与を受けている人は、血圧の急激な低下をまねくかもしれない。
- * 活動性潰瘍疾患の人は、ナイアシンの酸による体調悪化があるかもしれない。
- * 痛風の人、尿酸値を高めるため、発作を起こすかも知れない。
- * 糖尿病の人は、血糖値を高めるので、インスリンを増す必要があるかもしれない。
- * 活動性肝臓疾患の人は、服用を避けたい。

注意2：ビタミンB群、ビタミンB3（ナイアシン）摂取について

- * 体内の糖質、脂質、タンパク質代謝を促進し、血液循環を改善します。また、毒物、アルコール、薬物を解毒し抵抗力を高め予防する効果があるとされるため、体内に蓄積された有害物質が血液中に溶け出し、有害物質を曝露した状態（好転反応）が発生することが予想されます。お気をつけください。
- * フラッシュフリーでない、普通のナイアシンを摂取した際、毛細血管が拡張し、ヒスタミン紅潮と呼ばれる皮膚の紅潮（全身）、かゆみ、ぴりぴり感、不快

感がありますが、30分～2時間程度で治まります。また、血管拡張による頭痛も同様に起こることがあります。

*水溶性ビタミンのため、多量に摂取しても安全とされていますが、多量服用の場合、吐き気、嘔吐、食欲不振などがあるため、最大の効果を求めて1日何グラム、何十グラムと多量摂取してしまうような方においては、実証研究に参加されないよう警告させていただきます。

*尚、知覚異常、強迫観念、思考障害、恐怖心、無気力、うつ、自殺願望、泣きやすい、錯乱などの症状がある「高ヒスタミン患者」は、ビタミンB3に反応（紅潮）しないと報告されています。効果がないと思い、多量の摂取をしないようにお願いします。ヒスタミン値の測定は医療機関にご相談ください。

*ビタミンB3（ナイアシン）は、日本国内で一般販売されていません。通常は、個人輸入代行のようなインターネットサイトを通じて入手可能です。

（参考）「症状改善のためのビタミン・ミネラルの採り方」 福井透編著 丸善株式会社

「食事で治す心の病」 大沢博著

「ビタミンB3の効果」 A・ホッファー著 大沢博訳

（参考引用）ファイファー 精神疾患と栄養の関係

食物から摂取する栄養が適正にはたらくのをさまたげる「反一栄養素」というべき化学物質が現代の問題である。ある種の食品添加物、家の中の化学物質、薬、煙、廃棄物、産業汚染など。たとえば、ガソリンの鉛と、たばこのカドミウムは、脳に蓄積されて行動と気分に影響する。

有益な栄養素が少なく、有害な「反一栄養素」を多くとると、体と心のエネルギーが影響をうける。十分なエネルギーなしには、現代社会のストレスと要請に対処することがむずかしい。これが砂糖、ティー、たばこ、チョコレート、刺激的な薬物など、「刺激物」を過剰摂取することにつながる。

しかし、刺激物はさらにエネルギーを枯渇させ、不安や多動の状態にかたむかせる。不安状態で過剰刺激にさらされると、アルコールや精神安定剤などの「抗うつ物質」の使用を導く。