

# もう はつ すい ぎん 毛髪水銀とは

わたしたちの髪かみの毛けにはごくわずかの水銀すいぎんがふく含まれて  
います。これは魚介類ぎょかいりゆうに自然しぜんに蓄積ちくせきしていたメチ  
ル水銀すいぎんによるもので、その濃度のうどは魚の食さべ方かな た かたによっ  
て一人一人ひとり ひとり違います。なお、人の身体しんたいでは水銀すいぎんはた  
えずはいせつ排泄ちくせきされ、蓄積ちくせきし続けるつづことはありません。体  
内ないの水銀すいぎんレベルは食生活しょくせいかつによって変かえられます。

毛髪の水銀濃度は魚の摂取状況を反映しています  
妊娠中を除き50 ppm以下で大きな健康影響はみられません  
パーマをかけた髪では実際よりも低い水銀濃度になることがあります

## もう はつ すい ぎん の う ど み か た 毛髪水銀濃度の見方

-50 ppm-	神経症状が出はじめるかもしれないレベル*1 …これを超える方はまれです(国水研調査による:以下同)
-11 ppm-	胎児の発育に影響が出はじめるレベル*2 …妊娠中のお母さんに限るとこれを超える方は少ないです
-5 ppm-	安全レベルの目安*3 …男性の約14%、女性の約4%の方はこれを超えています
-2.8 ppm-	妊娠時の安全レベルの目安*4 …出産年齢の女性の約19%の方はこれを超えています
-2.5 ppm-	男性の平均レベル(日本) …全国約3,500人の平均値です
-1.6 ppm-	女性の平均レベル(日本) …全国約5,600人の平均値です

毛髪に含まれる水銀のほとんどはメチル水銀です

1 ppm(ピーピーエム)とは  
1%(パーセント)の1万分の1  
を表す単位です

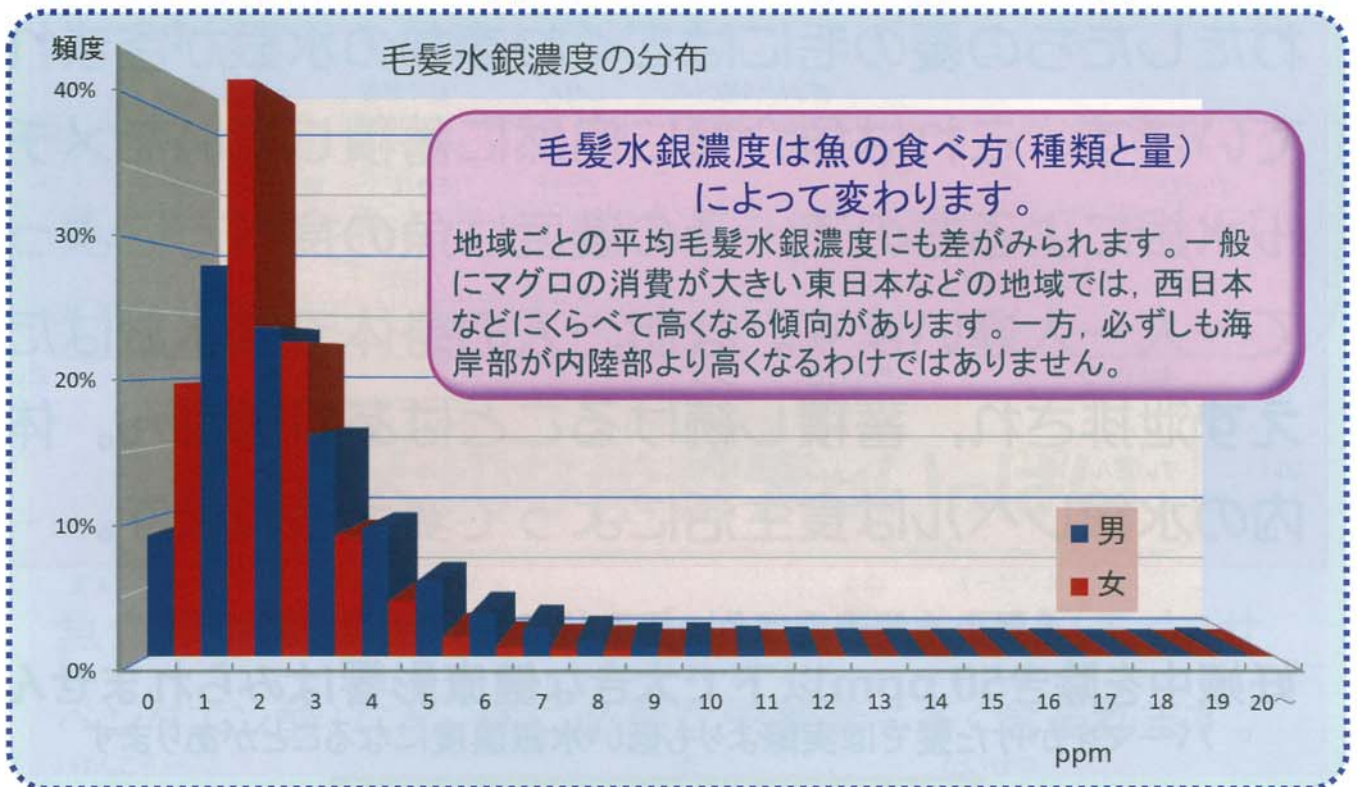
\*1) 一般集団の最大無作用量レベル(WHO, 1990), \*2) 胎児影響の最大無作用量レベル(食品安全委員会, 2005)

\*3) 暫定的耐容摂取量レベル(厚生省, 1973), \*4) 胎児影響の耐容摂取量レベル(食品安全委員会, 2005)



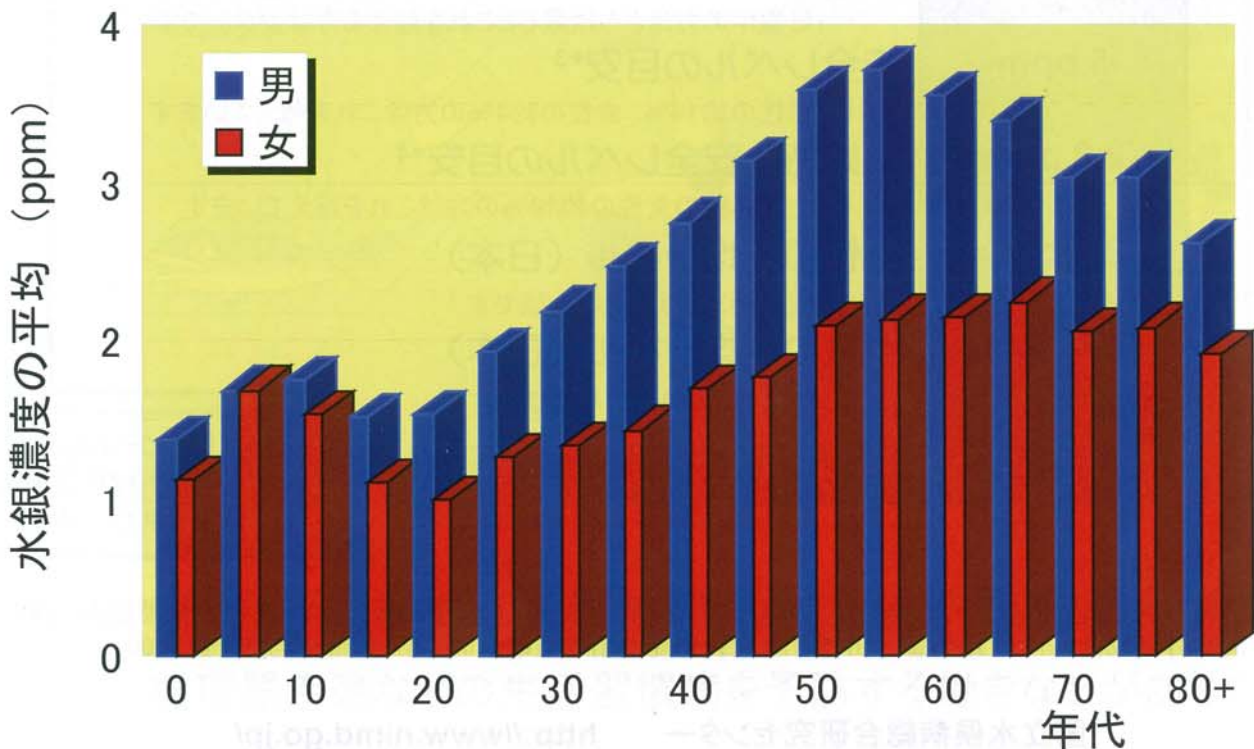
もうはつ すいぎん のうと せいじょうち  
**毛髪水銀濃度に正常値はありません**

男性の9割は 0.8~7.2 ppm, 同じく女性は 0.6~4.5 ppm です。



へいぎん すいぎん のうと わんれい こと  
**平均水銀濃度は年齢でも異なります**

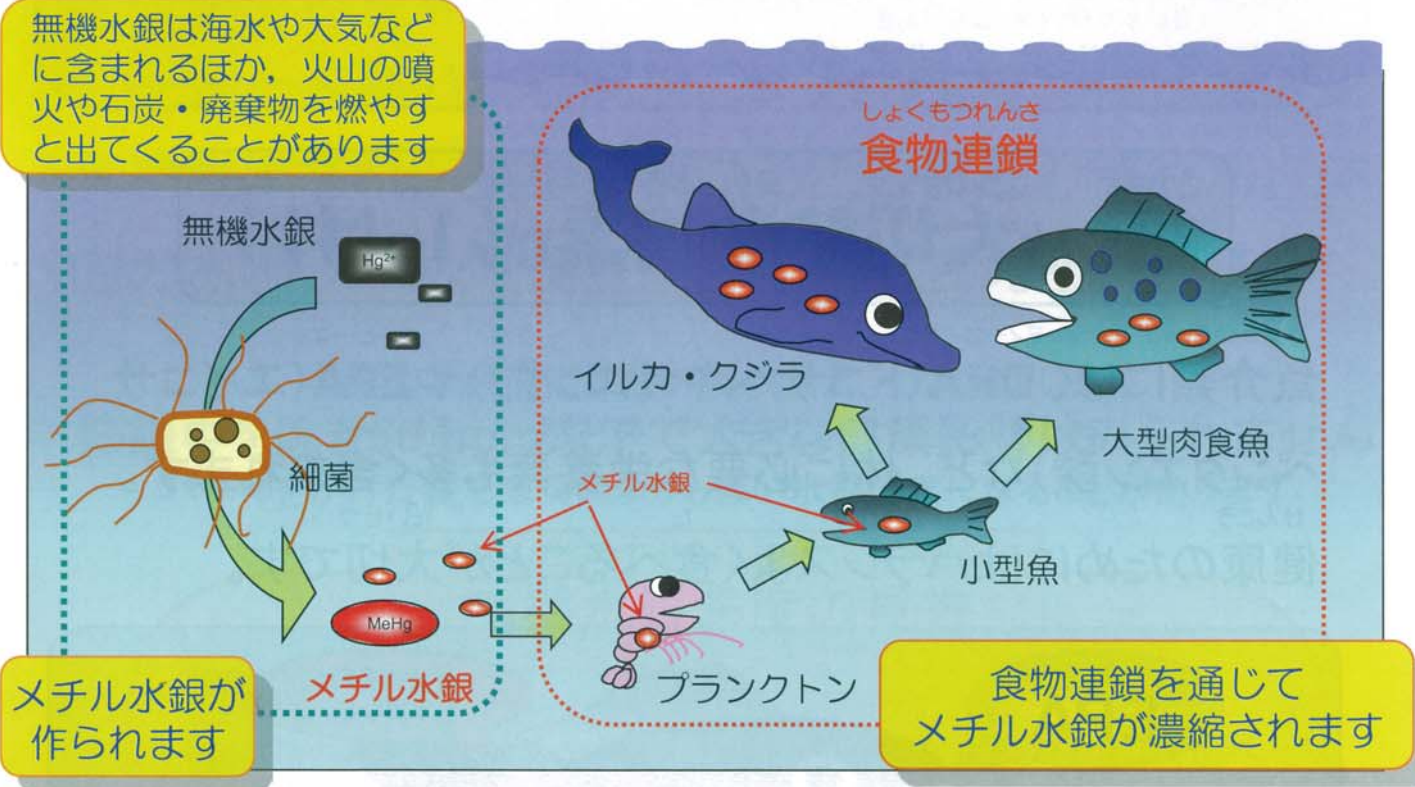
年齢による違いは魚介類の食べ方が年齢とともに変わるためです。たくさん食べる育ち盛りのお子さんでは高くなることもありますが普通は心配いりません





# さかな しゅるい すいぎん 魚の種類とメチル水銀

ぎょかいらい ふく すいぎん のうど ぎょしゅ ちが  
魚介類に含まれるメチル水銀の濃度は、魚種によって大きな違いが  
あり、マグロ、カジキ、サメなどの大型の肉食魚やクジラやイルカなど  
の海洋哺乳類は高濃度のメチル水銀を含む傾向があります。



銀色をした液体である水銀は金属の一種で、血圧計や温度計などに広く使われました。環境中の水銀の多くはほかの元素と結びついた無機水銀です。その一つである硫化水銀は赤い顔料の「朱」（水銀朱、丹、辰砂）として、古代より利用されてきました。

## にほん た ぎょかいらい へいきん すいぎんのうど 日本でよく食べられる魚介類とその平均水銀濃度

魚種	水銀濃度 (ppm)	魚種	水銀濃度 (ppm)
サバ	0.16	タコ	0.03
サケ	0.01	カレイ	0.03
アジ	0.03	貝類(二枚貝)	0.01
サンマ	0.07	カツオ	0.17
イカ	0.02	ブリ	0.13
マグロ	0.97	タイ	0.08
魚加工品	0.01	ウナギ	0.04
エビ	0.03	カニ	0.02
イワシ	0.02	タチウオ	0.05

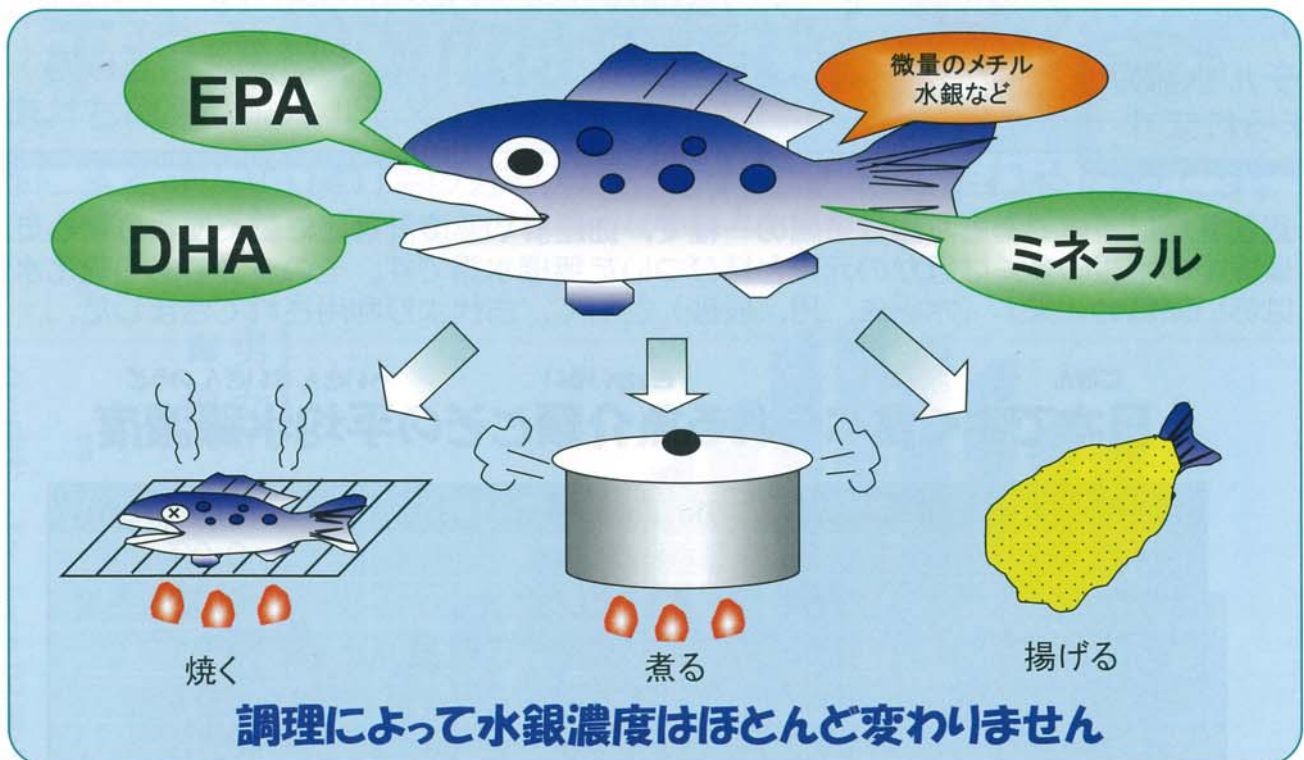


# 水銀は人体から排泄されています

人の身体では水銀は大便とともにたえず排泄されています。  
メチル水銀は平均して一日に体内量の1~1.4%が排泄されています。もし新たな摂取がなければ、約2か月で半分になります(生物学的半減期が50~70日)。

## 魚には大切な栄養素がいっぱい

魚介類には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)など、体に必要な栄養素も多く含まれます。健康のためにはバランスよく食べることが大切です。



DHAやEPAは不飽和脂肪酸の仲間で、赤ちゃんや子どもの発育をうながしたり、循環器疾患などの生活習慣病を予防する働きなどがあります。