

人体に有害な重金属とその自覚症状

有害ミネラル	健康障害の兆候	主な原因
アルミニウム	食欲不振・息切れ・筋肉痛・けいれん・胃腸障害	アルミ鍋、アルミホイル、歯磨き粉、胃腸薬、ふくらし粉など
カドミウム	脱毛、貧血、食欲不振、疲労、血圧上昇、神経過敏	喫煙、排気ガス、メッキ工場、ベアリング工場 など
鉛	貧血、不安感、めまい、骨や筋肉の痛み、頭痛	ガソリン、ヘアダイ、陶器、絵の具、古い水道管など
水銀	うつ状態、皮膚炎、眠気、しびれ、情緒不安定	汚染された魚介類、農薬、化粧品、アマルガム（銀歯）、予防接種 など
ヒ素	疲労、手足の灼熱感、胃腸障害	殺虫剤、除草剤 など
ニッケル	無気力、疲労、下痢、不眠、皮膚炎	喫煙、マーガリン、メッキされた金属 など