

カルシウム、鉄分、ビタミンC の豊富な食事を

カルシウムは鉛の吸収を抑制し、歯や骨を強くします。

カルシウム

- 牛乳、ヨーグルト、チーズ
- 豆腐
- イワシ、鮭(骨つきの水煮缶)



鉄分とビタミンCを同時に摂取すると、鉛の吸収が抑制されます。

鉄分

- 赤身の牛肉、鶏肉、七面鳥、魚介類
- 鉄分を強化したシリアルやパン
- 乾燥豆
- 大豆
- 卵



ビタミンC

- ザボン、オレンジ、グレープフルーツ
- パパイア、パイナップル、グアヴァ
- キウイ、イチゴ
- さつまいも
- トマト、ブロッコリ、ピーマン
- ほうれん草、ケール、その他の青野菜



避けたほうがよい食品

- フライドポテト、ポテトチップス、鶏皮、豚の皮、ベーコン、ソーセージ、揚げ物全般、動物性脂肪を多く含む食品全般

さらに詳しい情報は

ハワイ小児鉛中毒予防プログラム

ハワイ州保健局

Lead.hawaii.gov

doh.lead@doh.hawaii.gov

808-733-9055

米国疾病予防管理センター

Cdc.gov/nceh/lead

米国環境保護局

Epa.gov/lead

米国消費者製品安全委員会

Cpsc.gov

ハワイ毒物管理センター

Hipoisoncenter.org

1-800-222-1222



ケイキ (子供たち) を鉛から守ろう

ハワイ州保健局が行う活動には、人種や肌の色、出身国、言語、年齢、性別、性自認や性表現、性的指向、宗教、障害の有無にかかわらず、すべての人が参加することができます。何か問題が起きた場合は、180日以内に積極的是正措置担当者までお問い合わせください(郵送の場合: Box 3378, Honolulu, HI 96801、電話の場合: 808-586-4616(音声/テレタイプライター))。

2019年4月

鉛中毒は予防可能です

鉛検査については、かかりつけ医にご相談ください

今日からすぐに始められる対策

手洗いの徹底

- ❑ 食事の前や外遊びから帰ってきたら、子供の手や顔をよく洗いましょう。

掃除を頻繁に

- ❑ 家の中に入るときには靴やスリッパを脱ぎましょう。
- ❑ 床やカーペット、ラグ、家具などをHEPAフィルター付きの掃除機で掃除しましょう。
- ❑ 洗えるモップや使い捨てのモップで床のほこりを取り除きましょう。
- ❑ 窓枠は石けんと水で拭き掃除をしましょう。
- ❑ 掃除に使ったスポンジやペーパータオル、布きれは捨てましょう。
- ❑ おもちゃやおしゃぶり、その他子供がよく口に入れるものはよく洗いましょう。特に床に落ちた場合は。

健康的な食事を心がける

- ❑ 食事や軽食は規則正しく与えましょう。鉛は特に空腹時に吸収が促進されます。
- ❑ カルシウム、鉄分、ビタミンCを豊富に含む食品を子供に与えましょう。
- ❑ 脂肪分の多い食べ物は控えめにし、子供の体内に吸収される鉛の量を抑制しましょう。

冷水を使う

- ❑ 水道の水を6時間以上使用していなかった場合は、30秒以上水を出しっぱなしにしてから使います。
- ❑ 給湯栓から出てくるお湯を飲ませたり、料理に使ったり、粉ミルクをつくったりしてはいけません。

その他の対策

- ❑ ペンキがはがれかけている場所の近くにベビーベッドやベビーサークルを置かないようにします。
- ❑ 鉛を使った仕事をしている家族がいる場合は、家の中に前にシャワーを浴び、服を着替えます。着ていた服は他の家族の衣類とは別に洗濯します。
- ❑ 家の改装や建築現場には子供を近づけないようにします。
- ❑ 陶磁器の皿や器、コップなどは、鉛不使用のものを選びましょう。

子供が鉛に暴露しても、何の症状も現れない場合もありますが、脳の発達が影響を受け、学校に上がったときに学習障害や行動障害が発生する可能性もあります。

最も大きなリスクにさらされているのが、乳幼児や小さい子供たちです。

塗料の破片やほこり、おもちゃ、土、水、陶磁器の皿などに含まれている鉛を食べたり、吸い込んだりすることによって、血液中の鉛濃度が上昇します。

鉛は家庭内にも、ご近所の家の中にも、子供たちがよく行く場所にも、どこにでもあります。

妊娠中の女性の場合、血中の鉛濃度が高くなると、その鉛が胎児に受け継がれる可能性があります。



鉛を含有する陶磁器の皿の例