

经皮毒系列丛书

日本销售
40万册

一看就懂! [日] 池川明 著 蔡京春 译

图解

经皮毒

女性全书



99% 的中国女性都应了解的
经皮毒 × 妇科健康常识!

原来环境激素
会提高这些妇科疾病
的发病率

月经异常、子宫内膜异位症、乳腺疾病、子宫肌瘤、卵巢癌、不孕不育……

- * 贴心总结**女性排毒**的饮食及保养方法,日用品中**有害物质成分**大公开!
- * 25个**自测题**让你认清潜伏在身边的经皮毒,
- * 贴心附赠**妇科疾病自检表**及**基础体温记录表**!

中国出版集团
中译出版社

一看就懂！ 经皮毒女性全书

[日] 池川明 著
蔡京春 译

贵州师范学院内部使用

中国出版集团
中译出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就懂! 经皮毒女性全书 / (日) 池川明著; 蔡京春译. —北京: 中译出版社, 2020.1

ISBN 978-7-5001-6019-9

I. ①一… II. ①池… ②蔡… III. ①毒物—排泄—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第174471号

ANATA NO KARADA GA ABUNAI! TAIJI · SHINSEIJI GA ABUNAI!!

JOSEI WO NAYAMASERU KEIHIDOKU

Copyright © Akira Ikegawa

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.,Japan.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Nitto Shoin Honsha Co.,Ltd.,Japan.

through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

版权登记号: 01—2019—1305

出版发行: 中译出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街甲4号物华大厦6层

电 话: (010) 68359376; 68359827 (发行部); 68357328 (编辑部)

传 真: (010) 68357870

邮 编: 100044

电子邮箱: book@ctph.com.cn

网 址: http: //www.ctph.com.cn

总 策 划: 张高里

策划编辑: 郭宇佳

责任编辑: 郭宇佳

装帧设计: 潘 峰

排 版: 北京中文天地文化艺术有限公司

印 刷: 山东泰安新华印务有限责任公司

经 销: 新华书店

规 格: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 13

字 数: 130千字

版 次: 2020年1月第1版

印 次: 2020年1月第1次

ISBN 978- 7-5001-6019-9

定价: 42. 80元

版权所有 侵权必究

中 译 出 版 社

序



自竹内久米司、稻津教久两位博士的著作《一看就懂！图解经皮毒》出版以来，很多读者了解了日用品中所隐藏的经皮毒的危害。

有害化学物质通过皮肤被吸收到体内并危害健康的事实，也是身为产科医生的我长久以来关注的问题之一：转化为经皮毒的有害化学物质的影响对胎儿和新生儿最为直接，其毒性还会引发生殖器官异常及妇科疾病病的增加。

事实上，30年前还很罕见的子宫内膜异位症病例如今在急剧增加，乳腺癌、子宫癌、卵巢癌等女性相关癌症的发病率均在上升。与此同时，明显提前的初经、闭经、不孕等症状也在增加，与妇产科相关的医疗领域也在发生巨大的变化。在解释这些现象的过程中，我所想到的正是经皮毒。

于是，本书试以“经皮毒”这一概念为线索，与读者共同探讨妇科疾病的相关话题。

本书提及的化学物质指的是构成物质的所有元素。人体是由化

学物质构成的，而日用品和食品也是由化学物质构成的。其中，把对人体产生有害影响的化学物质称为有害化学物质。

有害化学物质一般由石油为原料制成，由于其是人工合成的物质，故称其为合成化学物质，这种合成化学物质就是引起诸多妇科疾病的要因之一。

妇科疾病的发病原因不止一种，为了能够让读者根据自身情况作出相应判断，关于妇科疾病的原因、预防以及治疗的信息，本书尽可能做到面面俱到，如果能对读者有一定的参考价值，我将不胜荣幸。

池川明

测测你与经皮毒的关系？



请在下列描述中勾选出最贴近你生活习惯的选项

- ☐ 没有听说过经皮毒这个词。
- ☐ 没有意识到日用品的危害性。
- ☐ 有洁癖。
- ☐ 每天一定化好妆后才出门。
- ☐ 每天都会洗头。
- ☐ 饭后一定会使用牙膏刷牙。
- ☐ 每个月至少去一次美发店烫发或染发。
- ☐ 比较注重打扮。
- ☐ 皮肤偏干，容易变得粗糙。
- ☐ 具有过敏症状。
- ☐ 使用卫生棉条。
- ☐ 多数时间是在外面吃饭或常吃快餐。
- ☐ 有过减肥经历。
- ☐ 在饮食方面从不考虑营养问题。

- ☐ 喜欢吃较为油腻的食物。
- ☐ 偏胖。
- ☐ 不喜欢运动。
- ☐ 很喜欢吃甜食。
- ☐ 起居不规律的情况较多。
- ☐ 有较大的工作压力。
- ☐ 遇事容易想不开。
- ☐ 在他人看来是认真、规矩的人。
- ☐ 月经初潮时间较早。
- ☐ 没有生过孩子。
- ☐ 几乎没有考虑过环境问题。

你选出了几项呢？

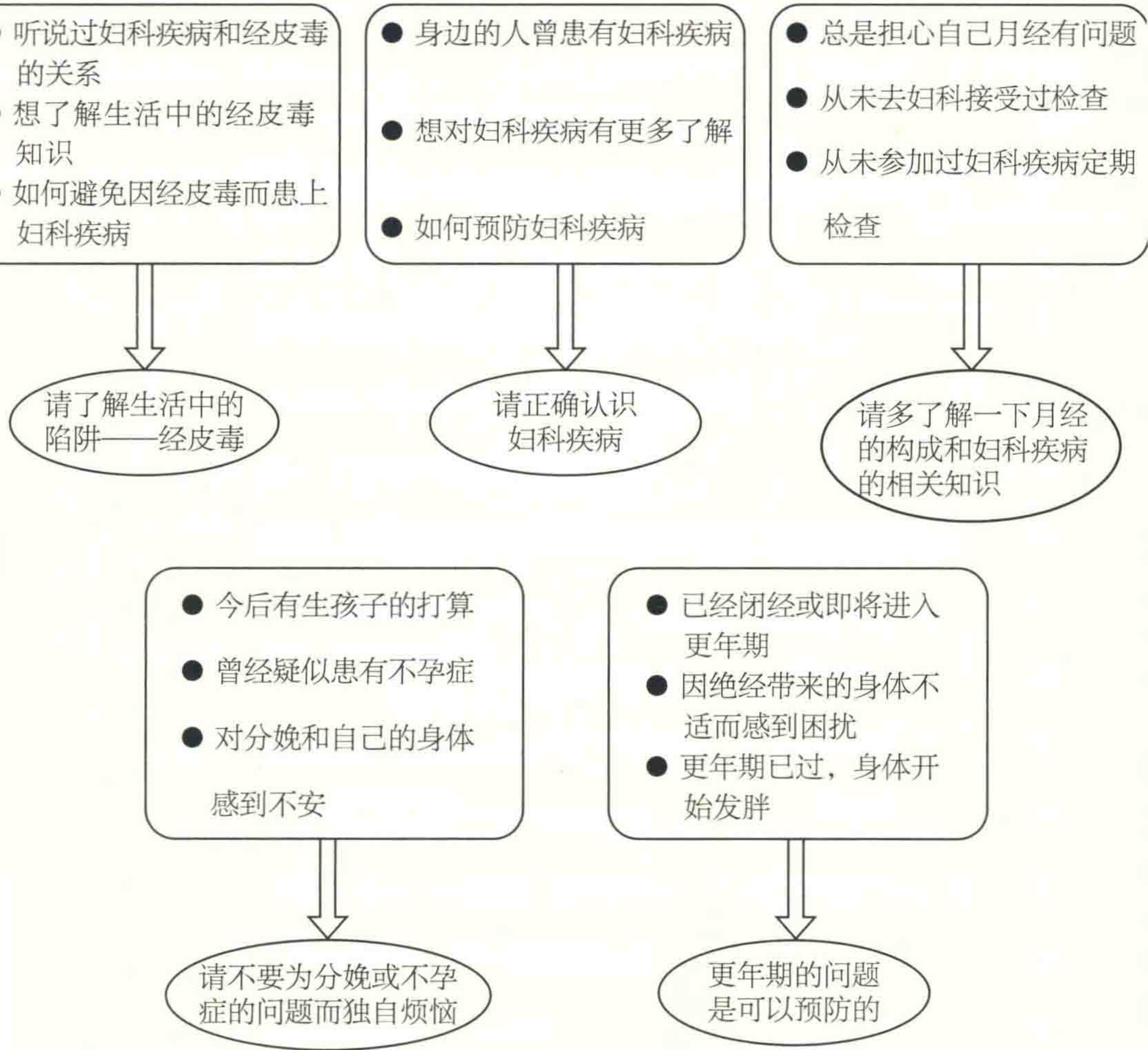
20 个以上：受经皮毒危害的可能性较大。为了预防妇科疾病，请从日常生活习惯开始，重新审视自己的健康管理问题。

15—20 个：生活中仍然潜伏着经皮毒的危险性。请更加注意日用品的使用方法和营养管理。

10—14 个：生活中具有健康意识，请养成定期进行妇科检查的习惯。

9 个以下：从经皮毒的角度来说，健康管理比较到位，如能感觉每一天都过得很开心就更好了。

妇科疾病与我们经常使用的日用品 有什么关系呢？



你是否正在担忧自己患有妇科疾病 并为此感到不安？

如果发觉有如下症状，请阅读相应章节。



目 录



第 1 章

环境激素的影响正在悄悄逼近妇科疾病

妇科疾病贵在早发现早治疗	2
生活环境的变化促使妇科疾病的患病概率增加	4
餐桌上的“风景”变了	6
给每天使用的日用品的安全性打个问号	8
社会压力是诱发妇科疾病的原因之一	10
引发子宫癌的预防流产药物	13
与女性激素具有相同作用的化学物质和环境激素	15
环境激素究竟是什么	17
在世界各地频发的野生动物生殖异常现象	18
在人类的精子中也发现了生殖异常	20
早发闭经与卵子数量减少有关	22
罗猴实验——揭示二噁英与子宫内膜异位症的关系	24
与环境激素相关的健康问题	26
警惕可能存在的风险	28

化学物质进入人体的三种途径 33

经皮毒引起的悲剧 36

洗发水会引发子宫内膜异位症吗 38

卫生棉条是子宫内膜异位症的诱因之一 40

甄选日用品，远离经皮毒 43

第2章

从月经规律看女性健康——痛经、月经失调

注意！痛经是妇科疾病的警示 48

通过基础体温了解月经规律 50

正常的月经规律是什么 52

女性激素对月经的影响 54

女性激素的作用 57

子宫内膜——受精卵的“温床” 60

激素失衡引起的月经异常 62

月经异常的常见症状 63

如何轻松度过更年期 77

第 3 章

经皮毒与妇科疾病的关系

子宫内膜异位症的病因及治疗方法	80
子宫肌瘤的病因及治疗方法	91
卵巢肿瘤、卵巢囊肿的病因及治疗方法	98
乳腺癌的病因及治疗方法	105
子宫癌的病因及治疗方法	117

第 4 章

小心！经皮毒会由母亲传递给孩子

有害化学物质会通过母体传递给胎儿	126
请将经皮毒“扼杀”在出生前	128
DES 对激素活动的干扰	130
经皮毒对胎儿的伤害是不可逆的	132
胎儿的性别在妊娠初期 3—4 个月时被确定	133
胎儿还不具备防御化学物质的能力	135
代代相传的化学物质——毒性的代际传递	137
有害化学物质可通过食物链逐级浓缩	140
母乳中含有二噁英	143
母乳喂养还是人工乳喂养	144

已受污染影响的现代人	147
不要再让孩子受到经皮毒的威胁了	149

第5章

远离经皮毒性妇科疾病

重新检查日用品，远离经皮毒	152
每天都在使用的合成洗涤剂的危害	156
有害的日用品防不胜防	160
如何选择危害性小的洗涤剂和化妆品	164
肠道健康，皮肤的免疫力也会增强	167
远离经皮毒——饮食生活至关重要	170
预防体寒的饮食方法	172
有排毒功效的保健品	174
母亲和胎儿必需的营养素有哪些	177
大豆食品的奇效	179
使用天然型孕激素膏改善激素平衡	182
抛开压力，轻松生活	184
胎内记忆	187
从相信自己的感觉开始	190
后记	192
基础体温表	193

第1章

环境激素的影响 正在悄悄逼近妇科疾病

贵州师范学院内部使用

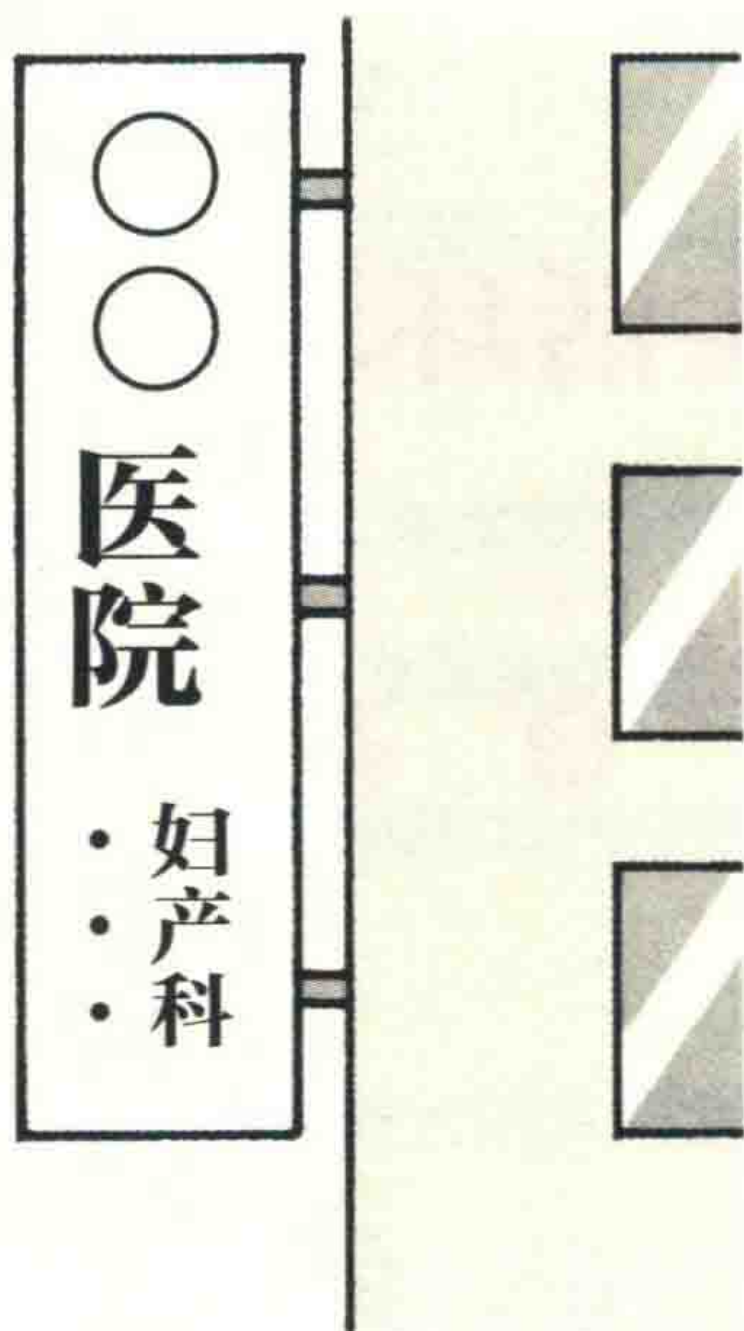
妇科疾病贵在早发现早治疗

我经营着一家妇产科医院，经常会面对那些担心自己患上妇科疾病的女性。正在被月经失调困扰；被诊断为子宫内膜异位症，医生建议做子宫摘除手术，除了手术就没有其他办法了吗？已经结婚很久了，但始终难以怀孕；虽然个人认为还不至于去医院检查，但是最近的确痛经加剧，无法正常活动，该如何是好呢？……

有很多这样的女性，因为不好意思去妇科检查而犹豫不决，或担心自己是否要摘除子宫或进行高强度的激素治疗等。

其实，不仅是治疗妇科疾病，只要是医疗都伴有风险。关于疾病，正如东西方医学的差异，相应的治疗方法也是多种多样的。近些年，一直在提倡“*Informed · Consent*”（知情·同意）的医疗方针，其重要性在于使患者信任并接受治疗。

这种治疗的先决条件是患者对自身所患的疾病有充分了解，避免因害怕妇科诊察而拖延治疗，使病情恶化。妇科疾病贵在早发现早



对于去妇产科检查总会望而却步，
但是早发现、早治疗比什么都重要

治疗，尽早诊察十分必要。

目前，大部分的妇科疾病都呈现出患者数量增加和发病人群低龄化的发展趋势，也有不少疾病给女性的日常生活和工作带来了诸多不良影响。关于妇科疾病，其疾病的构成、发病的原因、病情进展的原理等问题尚未究明。因无法确定病因，也就无法确立决定性的预防对策。

生活环境的变化促使妇科疾病患病概率增加



尽管关于妇科疾病的确切病因尚未解明，但已经有若干项因素被认为是妇科疾病的发病原因。纵观过去几十年，妇科疾病患者数量急剧增加，通过这一事实就会发现，现代女性生活环境的变化是原因之一。这些年，我们的生活方式有了天翻地覆的变化。20 世纪人类文明和科学的发展，使我们的生活变得更加便利、舒适。生活中充斥着“物质”，而另一方面也失去了很多“物质”。

人类的历史至今已有数百万年，然而在近 100 年的时间里，人类的身体经历了从未有过的冲击。在适应新的环境方面，人类并没有那么灵敏。用肺呼吸，用两条腿站立……经过岁月的积累，人类适应了地球的环境，奇迹般地进化为高智能的动物。不知从什么时候开始，智慧却创造出了远远超过人类能力所能承受的事物。

汽车、轮船、飞机等交通工具的发展和电器产品的不断更新，