

【緊急提案】放射能から子どもを守ろう！

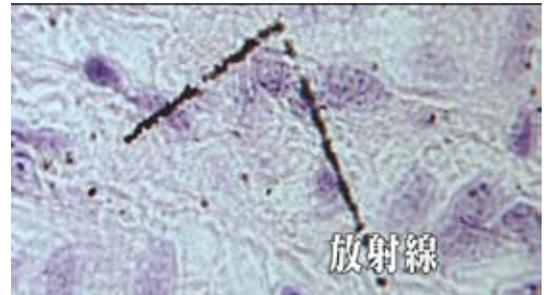
放射性物質を身体から排出させやすくする食品

☆内部被曝は科学的に未知の部分が多い

【空中、水中に浮遊し、食物の表面に付着した放射性物質は呼吸、飲水、食事を通じて体内に摂取されて肺と胃から血液に運ばれ、全身のどこかの組織に沈着し、アルファ線、ベータ線などを長時間放射し続ける。そのため、体細胞が傷つけられて慢性の疾病をゆっくり進行させ、また、生殖細胞が傷つけられて子孫に遺伝障害を残した。】

肥田舜太郎・鎌仲ひとみ 共著「内部被曝の脅威」より

2009年長崎大学の研究グループが行った研究で、細胞の中から黒い2本の線（放射線）が出ていることが、はっきりと捉えられています。



研究を行った七條和子助教らは、内部被ばくについては、まだ病理学的な意義が分かっていない段階であるため、それを解明するために、7人の亡くなった被爆者の組織を撮影。被ばくから60年以上たつてから、骨や腎臓の中で、放射線が出ていることを確認しました。

なお放射線を出しているのはプルトニウムだとのこと。長崎原爆に使われたものです。

☆都内も汚染地域？ 内部被曝は続いている？

福島原発は5月現在、いまだに放射性物質を出し続けています。燃料が溶けてしまったので、収束には1年以上かかるのではないかとわれています。2011年3月に東京電力がプルトニウムの計測を行っていなかったことが判明しました（装置を持っていないからという理由）。

放射性物質のデータも一応は公表されていますが、実はすべてではありません。

物質でいえば、**プルトニウム・ストロンチウムなどは計測されていません。**

放射線では、文科省はガンマ線のみを計測していて、**肝心のベータ線とアルファ線は未計測。**

ちなみに東京の計測地点は新宿にある健康安全研究センターで、地上20メートルのビルの屋上です。これでは地上にいる、特に背丈の低い子どもたちがどれくらいの被害があるのかわかりません。

東京でも2011年3月15日～16日が一番ひどくて、基準値の100万倍の放射物質が都内に飛散したというデータもあります。4月下旬にもかなりの量の放射性物質が雨で降ってきました。

飛行機に乗ったり、高い山に登っても太陽からの放射線は浴びますが、これは外部被曝なので地上の屋内などに入れば影響は少なくなります。しかし、内部被曝はどこに移動しようが排出しないと変わりません。

放射能は影響が出始めるのが、5年ぐらいいからと遅いのが特徴です。

3月～現在まで東京にいてマスクをしなかった方など、大小はあれど、内部被曝している可能性はあります。

子どもは放射能に敏感で、大人の2～3倍は影響を受けるとわれています。

☆被曝の影響はガンだけではない（40歳以下は対策が必要）

チェルノブイリ・スリーマイルなど過去の原発事故で問題になったのは、ガンや白血病だけではなく、遺伝子が傷つけられて、死産、流産、奇形児も増えています。**胎児→乳児→幼児→大人の順で影響がでます。**子どもや未婚の女性は【政府より先回りした対策】が必要です。薬害エイズ、水俣病など、いつの時代も政府発表は遅い。40歳以下は放射能対策が必要です。40歳以上は他の要因もありますし、寿命が5～10年ぐらいい短くなる程度です。心配でしたら、対策をすることはもちろんのこと、やりたいことは早めにチャレンジされることをオススメします。

☆過去は変えられないが、未来は変えられる

多く降り注いだ日に避難せず、もしかして被曝してしまったからといって悲観することはありません。まだまだこれからやれることは沢山あります。**未来は今すぐからでも変えることはできます。**ただ、ナニもせず、流されて生きていては様々な研究結果の一人になっていますよ？

☆放射性物質の性質を知る

原発から漏れている元素は、人工的に作られた元素です。放射性ヨウ素、セシウム、ストロンチウム、プルトニウムなどの体内で蓄積する性質があります。例えば、セシウム 137 は生命活動に欠かせない元素であるカリウムに化学的な性質が似ているので、体内に取り込まれます。

放射性ヨウ素 131 (半減期約 8 年) → ヨウ素 (甲状腺にたまる)
セシウム 137 (半減期約 30 年) → カリウム (細胞・筋肉にたまる)
ストロンチウム 90 (半減期約 29 年) → カルシウム (骨にたまる)
プルトニウム 239 (半減期約 24000 年) (呼吸器にたまる・痰で外に出る)

生命活動に欠かせない元素として取り込まれやすい性質を利用して、逆に自然界にある元素を多く摂取して、外に排出しやすくさせようという試みです。

身体から放射性物質を排出させやすい食品も未知の部分が多いです。無効・有効どちらの意見もあります。

ナニも手を打たずに後悔するか？
いろいろ手を尽くして後悔するか？

未来で『あの時、やっておけば・・・』と後悔しても遅いです。今なら変えることはできます。

無効・有効を議論するより、まずは実践するのが先ではないでしょうか？

やることをして、ナニも起きなければ、よかったねで済みます。もし、内部被曝が元で病気になっても証拠がない。数年後の発症なんてどうなることやら。ただの泣き寝入りにならない方向を選択したいと思う。

☆身体から放射性物質を排出させやすい食品一覧

長崎原爆の爆心地から 1.8km で被曝して原爆症を発症しなかった秋月医師たちの体験から学ぶ

自然醸造味噌、自然塩、ごま塩、玄米、味噌汁 (具は、わかめ、かぼちゃなど)、わかめ、昆布、塩昆布、梅干し、銀杏、酵素、ぬか漬け、沖縄のもろみ酢、小魚
血液を守るために、白砂糖・甘いものはとらない (活性酵素が増えるため・納豆で押さえられます)。

アルコール類もとらないこと (ビールには放射線防護効果があるという研究もあります)。

他にも、

植物性発酵食品・ヨード・アミノ酸・フィチン酸・活性酸素を除去・塩分で腎臓を刺激、、、
ここらがキーワードなのかな。

ようは普通の日本食がいいってことですね。

食に関してはこだわりすぎると宗教チックになりがちで、食べる楽しみがなくなります。知らなかった・・・では身体は守れません。少し頭に入れておいて、1日1食は積極的に摂るようにしてみましょう～。毎朝、味噌汁！ これだけでも有効です。

あと、インフルエンザと同じで、マスクで防御。うがい・手洗いで洗い落とすのも必要です。

☆参考

<http://otsukako.livedoor.biz/archives/51760768.html>

からだ元気研究所 かたこり整体院 03-3460-5855 <http://kori.to/>