

「大震災、原発事故と健康管理」について

<本文>

1. はじめに

(1)放射能被害で何が起こるのか？

それは、健康被害が起ることです。

(2)それは、どのような健康被害でしょうか？

(3)その対処方法はあるのでしょうか？

2. 放射能被害とは、つまるところ健康被害に集約される。

(1)人体に影響する被曝

(2)被曝の人体への影響

(3)今問題になる人体への影響

3. おわりに

<原発事故がもたらす健康被害の対処方法>

1. はじめに

平成23年3月11日14時46分に突然起こった東日本大震災は、全国民を巻き込んで国家的危機にもなってきました。特に、福島第一原発事故は最悪の「レベル7」になり、大震災の中でも最も早急に解決しなければならない問題となってきました。

何故なら、その問題は環境汚染が永年にわたって継続し、人体への直接的な健康被害や動植物の生態系に影響し、全国的・世界的に広範に広がって、思いもよらない影響があるのではないかと不安にさせていることです。

その為にも、それらを整理し十分に内容を理解する必要があります。その時に、私達がそれらの不安を整理していく時の心構えとしては、以下の言葉が参考になるものと思います。

＜ 寺田虎彦の言葉 ＞ 「ものを怖がらなさ過ぎたり、
怖がり過ぎたりするのはやさしいが、
正當に怖がることはなかなかむづかしい。」

- (1)放射能被害で何が起こるのでしょうか？それは、健康被害が起ることです。
- (2)それは、どのような健康被害でしょうか？
- (3)その対処方法はあるのでしょうか？

2. 放射能被害とは、つまるところ健康被害に集約されます。

今問題になるのは身体的影響で、永年にわたって影響してくるであろう「がん」と「遺伝的影響」です。

(1)人体に影響する被曝：被曝の種類には、「外部被曝」と「内部被曝」とがあります。

(a)外部被曝：皮膚等への外部からの直接被曝

(b)内部被曝：呼吸や食べることで体内に取り込まれた放射性物質による、内部からの被曝。

(2)被曝の人体への影響：「身体的影響」と「遺伝的影響」とがあります。(※下図参照)

短時間で大量被曝するほど、また被曝が局所の狭い範囲より、全身に受けるほど影響が大きくなります。

何故なら、損傷した細胞内の遺伝子を修復する時間が短ければ短いほど、被曝影響が大きくなるわけです。但し、日々の食生活等生活習慣による個人差はあります。

①身体的影響

(a)急性障害：

放射線を受けて数週間以内に見られる症状で、吐き気、全身の疲れ感、紅斑、脱毛等死亡することもあります。

(b)晩発障害：白内障、がん

＜ 全身に被曝時における被曝量と健康への影響＞

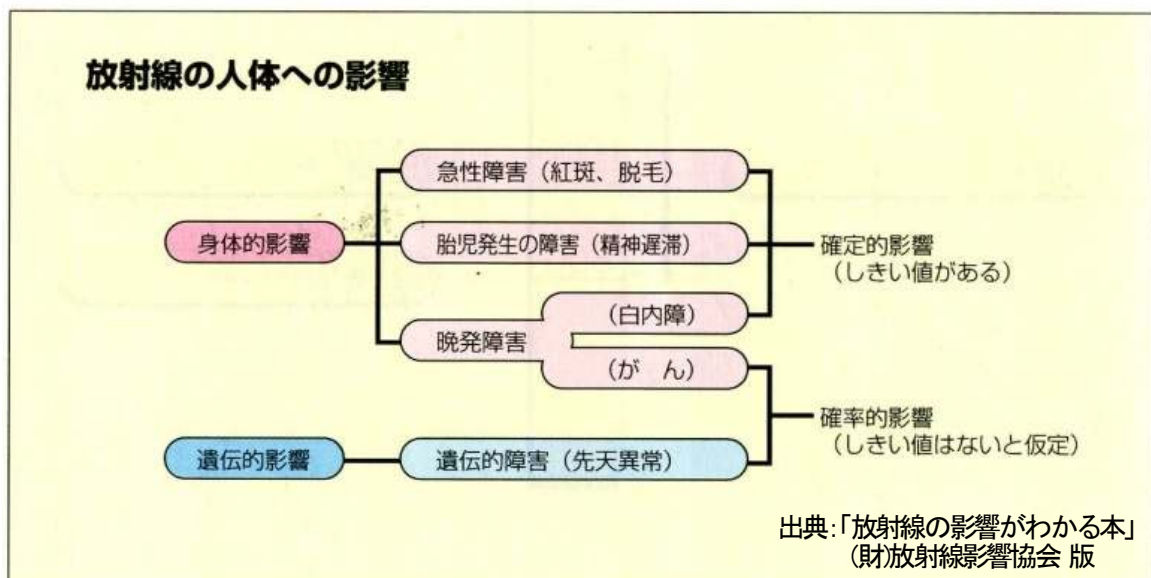
☆7,000 ミリシーベルト：ほとんどの人が死亡

☆4,000 ミリシーベルト：半数死亡

☆1,000 ミリシーベルト：吐き気、おう吐

☆ 500 ミリシーベルト：血液中のリンパ球の減少

②遺伝的影響：妊娠中の胎児のどのような状態で被曝するかによって異なります。



(3) 今問題になる人体への影響:「がん」と「遺伝的影響」です。

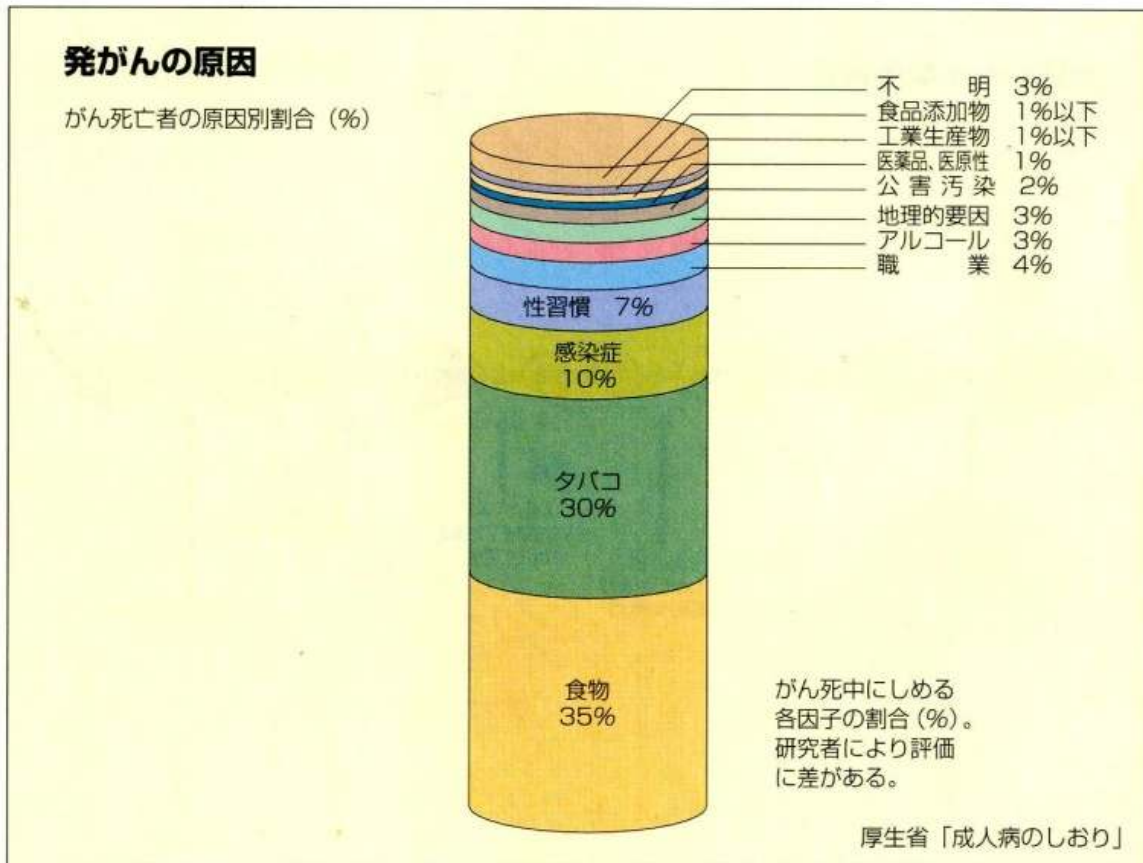
①「がん」: 今回、皆さんに最も注意を喚起して頂きたかったことです。

(i)「がん」とは？

正常な細胞の遺伝子が損傷を受け、その変化した遺伝子の働きによって異常な細胞となり、さらにその異常細胞の増殖を制御出来なくなった為に生ずる病気です。

(ii)「がん」の原因は？

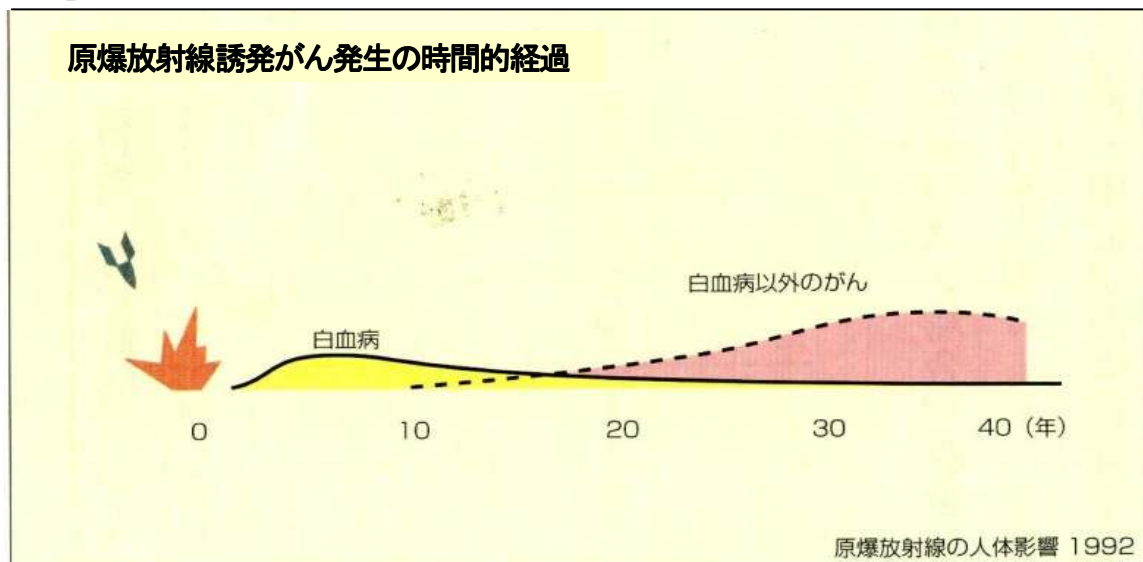
下図(発がんの原因)に示すように、現在の一般的な生活環境では、食事 35%・タバコ 30%等が考えられます。放射線被曝により、被曝線量や被曝の持続状態によって差が生ずるでしょうが、遺伝子に損傷を与え、損傷された遺伝子が修復されなければ、発がんという過程をたどることになります。この発がんの機序(メカニズム)は、前述の日々の食事やタバコによる発がん原因とまったく同様のしくみで起こるわけです。



(iii)「がん」は被曝するといつ発生するでしょうか？

「原爆放射線誘発がん発生の時間的経過」は下図の通りです。

「がん」が出来るまでには、被曝であろうが食事やタバコが原因であろうが永年にわたる時間的経過が必要です。



(iv)「がん」から身を守るためには？

「がん」から身を守るためには、玄米菜食(マクロビオティック食)(※当院ですすめている「食の三角」を食べる)を摂ると効果的です。

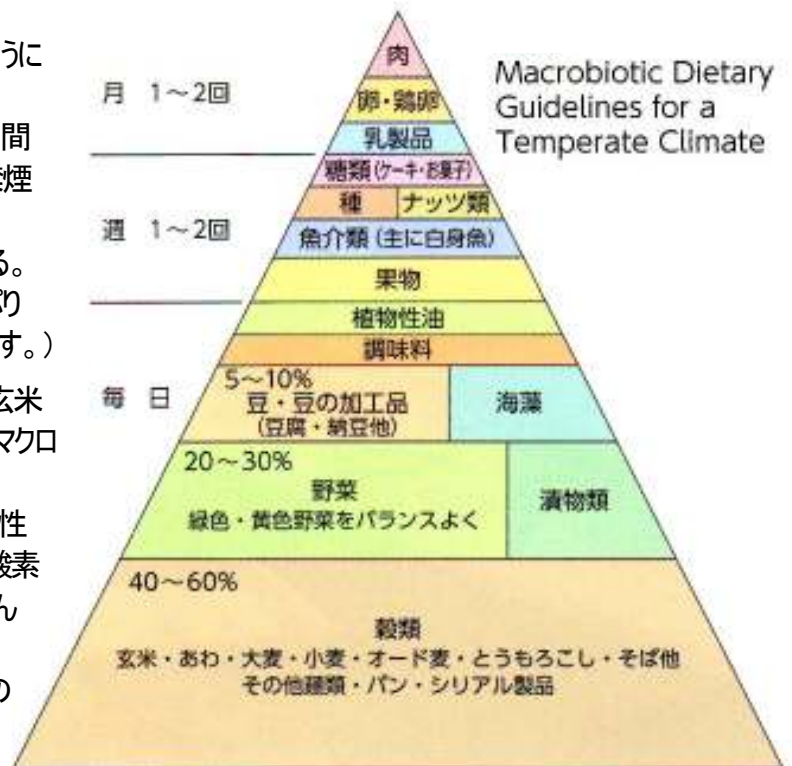
私達が、この発がんから身を守る為には、

- a. 細胞内の遺伝子をなるべく、傷つけないようにする。
(※これは、被曝量を少なくし、被曝される期間を短くすることで、日々の食事に気を付け、禁煙することと同じことです。)
- b. 傷つけられた遺伝子を速やかに修復させる。
(※酵素や補酵素(ビタミン・ミネラル)をたっぷり摂り、低体温を改善し、代謝を良くすることです。)

その為には、健全な生活習慣が大事で、玄米菜食・適度な運動・プラス思考をすることで、マクロビオチックな考えを実践することです。

別の言い方をすると、遺伝子を傷つける活性酸素の発生を少なくし、日々発生する活性酸素を速やかに消去する為、抗酸化物質のたくさん含まれている玄米菜食をすることです。
(※白米だと30品目必要だが、玄米だと具の多いみそ汁と漬物でよいと言われています。)

これを実践する人とそうでない人の差は、大変大きなものとなります。



< 当院のすすめる「食の三角」>

(© 2000, Michio Kushi)

② 遺伝的影響: 精子や卵子の遺伝子が放射線によって変化し、障害の子供が出来るという影響。

妊娠中に放射線を受けたことで胎児にあらわれる影響は、妊娠時期と被曝量によって異なり、着床前期(2週目まで)、器官形成期(生物学的3~8週目)、胎児期(8週目以降)などの時期に被曝するかによりますが、通常着床前期が一番影響を受け易く、被曝が50ミリシーベルト以上だと、被曝の影響がみられる場合があります。

被曝されていない場合でも、一般的に流産・死産という自己防衛機能により、遺伝子的影響である奇形や染色体異常は淘汰されています。

何れにしても、妊婦はなるべく被曝しないようにすることです。また、前述の「がん」のところでも触れたように、生活習慣に気を付け、玄米菜食で抗酸化物質をたっぷり摂りましょう。

3. おわりに

< 原発事故がもたらす健康被害の対処方法 >

- (1) できるだけ被曝を避けること。
- (2) 生活習慣、特に食生活の乱れを改善し、経済的で簡単に作れて健康的な「玄米菜食(マクロビオティック食)」を参考にして、放射能被曝による細胞内の遺伝子の損傷を修復させていきましょう。

年間30万人以上のがんによる死亡は、月間にすれば約3万人となり、今回の大地震・大震災で死亡予測されている被災者数に匹敵します。

被曝により、さらに上乗せされた状態では、日本のがん死亡は5年、10年後にはさらに増加する可能性があります。被曝と発がんの原因を深く追求することで、生活習慣を改善し、年々増加していく「がん」による死者数を減らすきっかけにしたいものです。

何れにしても、広島や長崎での被曝体験者の手記を参考にして、効率的に健康が得られる玄米菜食生活を実行しましょう。被曝を過剰に恐れず、基準値を目安に冷静に判断し、安心した生活様式を各人が早く確立すべきでしょう。

日本の物質文明至上主義の現状を見直し、幸福で安心できる人生をおくるためには、何が大事であるかを、私達一人ひとりが、確認し、実践することが重要です。大震災、原発事故という国難に勇気を持って、めげずに、一人ひとりが立ち向かっていくことが重要です。そうすることにより日本は蘇り、誇りを持てる国にきっとなります。