

Q：内部被曝を防ぐ方法はありますか？

A：呼吸しない、飲まない、食べない、どれも停止することは出来ません。ですから細心の注意で、いかにリスクを少なくするかです。

外出時はマスクをしましょう。帰宅したら衣服を払い落とす、手洗い、嗽の励行、空中に浮遊している放射性物質を防ぐのはこれしかありません。特に風が強い日は注意して下さい。セシウムは土壤に付着していますが風が強いと土の粒子と共に舞い上がり浮遊していますから要注意です。

雨の日は粒子は舞い上がりませんが、上空に浮遊している放射性物質であるチリやホコリが雨滴になって降ってきますから濡れないようにしましょう。

広島、長崎の原爆投下では、数時間後に降った「黒い雨」に濡れた人々が、後日原爆症に苦しみながら多数の人々が死に至りました。

飲食物は「入れない」「素早く排出する」「放射線との闘いに勝つ」が三大原則です。

「入れない」は放射性物質を含む野菜、肉、魚等を見分けることですが、その方法は検査済みを確認すること程度しか出来ませんが、こまめにチェックしましょう。

飲料も同じですから表示を確かめて下さい。

「素早く出す」は、大量に被曝したのが明らかな場合、たとえば原発の爆発の際現場にいた、周辺の警戒に当たっていた人達は、病院で安定ヨウ素剤やプルシアンブルーを服用したはずで

内部被曝であれば、排出されるまでは体内で放射線を出し続け、しかも最短距離で細胞を痛めつけますから、いかに素早く排出を促すかです。

しかし、微量であったり、内部被曝があったかどうかでは処方してくれませんが、自衛として、自分なりの創意工夫をしましょう。

不運にも体内に入ってしまった場合、直ぐには各部位に吸収されませんから、素早く排出するように努めましょう。便通や利尿をよくしましょう。便秘は体内での滞留時間が長くなり、その間放射線を放射続けて続けているのですから、細胞を痛め続けているのです。



セシウム 137 の場合は、リンゴや柑橘

類に含まれるペクチンが効果的な要素が含まれており排出を促しますから、果物類を摂取することをお奨めします。但し、皮はむいたり、丹念に洗って下さい。果樹園でいきなりがぶりは危険ですから注意して下さい。

我が国には優れた伝統食品として、数々の醗酵食品がありますが、最もポピュラーな味噌が放射線で傷んだ細胞の分子を修復する働きをし、放射性セシウムの排出を早める効果があります。但し、加熱しない味噌ですから、要するに生味噌を食しましょう。

洋風食事ばかりに傾倒しないで、我が国伝統の食事を見直しましょう。世界最高水準の健康な食事が世界最高の長寿国になった要因の一つで、外国人の方がその良さを見直しております。