

Q：軽度の被曝でも影響の大きい子供が心配です。どのようなモノを食べさせたら効果があるのでしょうか？

A：怖ろしいのは内部被曝ですが、大気中に放出された何百億ベクレルの放射性物質が風に流され広い範囲に拡散してしまいましたから、絶対に安全だと言い切れる地域はありませんし、飲食物も検査が適正值だと言うだけでゼロではありません。

成人は影響を受けることはないとしても、乳幼児には影響あるかも知れませんし、胎児は更に心配です。

図 カリウムの多い主な食品



さといも、さつまいも、ほうれん草、ブロッコリー、春菊、納豆、枝豆、バナナ、昆布、わかめ、かつお、ぶり

しかし、内部被曝で入ってくるのを気を付けることはできても、完全に阻止することは不可能です。ですから一度入ってしまった放射性物質をいかに早く排出するかが問題で、その方法を考えてみましょう。

セシウム 137、134 はカリウムと化学記号が似ているため身体の器官はカリウムと間違えて体内に蓄積する指令を出してしまいます。ですから体内にカリウムが充分あれば、蓄積する必要がないのでセシウムの代謝が早くなり、排出してしまいます。(セシウム 137 の半減期は 70 日ですから早く排出する必要がある) ですからカリウムを多く含んだ野菜や果物、海草類を多く摂取すれば効果的である、と考えられているのです。

カリウムの含有率の高い食品を挙げるとパセリ、豆味噌、ヨモギ、昆布の佃煮、アボガド、納豆、ほうれん草等の身近な食材ばかりで、豆類、芋類が多く含んでおります。

海産物では、煮干し、たたみいわし、するめ、干しエビ、昆布、のり等で、日常の食生活で摂取しているモノばかりですから、日本食の良さを見直して下さい。

カリウムの働きはナトリウム(塩分)による血圧上昇を抑える役割と筋肉の活動を促進する働きがあります。汗を大量にかいたり、夏ばてはカリウム不足です。

カリウムは過剰に摂取すると素早く尿と共に排出する働きがあるので、内部被曝のセシウムも一緒に排出してしまう働きがありますから、大いに食しましょう。

但し、肝臓、腎臓に病気のある方で、食餌療法として、医師からカリウム摂取を制限されている方は担当医師に相談してみてください。

その他、甲状腺に関しては前項で述べましたが、放射性ヨウ素 131 に関しては海草類を多く食べて甲状腺にヨウ素を蓄積しておくこと、後から入ってきた放射性ヨウ素 131 を撃退することが出来ます。

ベラルーシは内陸国で海草類の摂取が少なく、かつ酪農地帯なので放射性ヨウ素で汚染された飼料とした乳牛からの牛乳を原料とした乳製品を多く摂取した結果でした。

ストロンチウム 90 に関しては、カルシウムを多く摂取することで、代謝を早めることが期待できます。

その他、放射性物質の排出に効果があるモノは果物に含まれているペクチンですが、リンゴや柑橘類に多く含まれています。また排出ではなく細胞の DNA を保護するのは生味