

Vol.36

院長 関の

Face to Face

2011年 6月 1日発行



前回、放射線被曝により大量の活性酸素が発生し、これがDNAを傷つけ、癌や奇形、多臓器疾患の原因になることをご説明しました。ただしDNAは太古より放射線と戦ってきたので、防御する力も備えています。被曝には内部被曝と外部被曝の2種類があり、これらは全く違うものです。特に内部被曝が問題で、呼吸、皮ふ、傷口、食物などから体内に取り込まれ、取り込まれ

## 放射線被曝を考える ……日本古来の食生活



た放射性物質は体外に排出されるまで特定の臓器に蓄積され、放射線を出し続けます。臓器の蓄積を防ぐには、食品で満たしてやる必要があります。放射性ヨウ素は、甲状腺にたまりやすいので、海藻類を食べます。セシウムは腎臓、肝臓、筋肉や骨などにたまりやすく、性質がカリウムに近いので野菜を摂取します。ストロンチウムは骨にたまりやすく、カ

ルシウムに近いので小魚や乳製品を食べます。ここで一番注目したいのが大豆製品です。大豆はカリウムもカルシウムも豊富に含み、抗酸化機能が高く、修復機能を高める核酸を多く含んでいます。つまりDNAの酸化を防ぎ、修復してくれるのです。更に味噌になると、解毒作用、造血作用もあります。つまり、日本の伝統的なバランスのよい食生活が、原発事故から身体を守ってくれることであらためて驚き、多少なりとも希望を感じています。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・  
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す

タイトルの face to face 患者  
さん自身と向き合って患者さんの  
症状と闘うことを願っています  
\* 毎月1日の発行です