

子どもを守る放射能対策を

チェルノブイリの健康被害も、甲状腺がんの増加が国際的に認められるには20年かかったという。慢性疾患を持つ子どもが多いとする報告もあるが、検証されるには何年かかるかわからない。

だから、どの程度の被ばくなのか、測定値を知り、できるだけ被曝量を減らすようにするしかないだろう。

生産地でも被曝量の測定がおこなわれているが、サンプル程度なので、消費地で測定して補完することが必要である。子どもたちの給食を担う荒川区の対応も求められている。

保育園もうがいや調理の工夫を

砂遊びを終わった後の手洗い、うがいを徹底することや、食品からの被ばくを減らすための対策を行うべき。野菜も水につけ、ゆでこぼすと焼く・炒めるよりもセシウムやストロンチウムがかなり除去できるという。保育園として可能な対策を、調査研究する勉強会を行うべきではないか。

区：園長会で協議して、できることはやりたい。



内部被曝への注意喚起を

区のHPでの首都大学東京の福士教授の測定についてのコメントは、空間線量について安全だと言うだけで、食品からの内部被曝についての言及がないのは不十分ではないか。荒川区の汚染レベルにおける内部被曝について、ぜひ、見解を聞いてほしい。

区：空間線量についてのコメントと認識している。

食品による内部被曝を減らす工夫

いろいろなものを食べてリスクを分散すること、くよくよしない、子どもをしからない、免疫力をつけることが大切。

～内部被曝研究の第一人者肥田舜太郎医師の講演録から

1. 水で表面や細かい隙間に入り込んでいる汚れや土をよく洗い流す。
2. 葉物野菜はよく水洗いし、30分水につけ、再度洗う。
3. ゆでる・煮る・酢に漬ける・塩でもむと排出されやすい。
4. 便通を整える。野菜や果物、芋類、海藻、こんにゃくなど食物繊維が不足しないように。とくにリンゴのペクチンがセシウムの排泄に有効。清浄な水、麦茶、番茶などで水分も補給
5. みそ、納豆、海藻、野菜、青菜、大豆、カボチャ、枝豆などおすすめ



本の紹介

「免疫を高める」と病気は勝手に治る 安保徹・福田稔著 マキノ出版

「薬・手術・悩みすぎ・頑張りすぎ」より「体の声を聞き、体の喜ぶことをする」と免疫力が高まる。「無理をしない、体温を上げる、薬に頼らない」のがインフルエンザに勝つ三大極意だという。病気になるのは、自分の生活を見直すチャンスと考えよう。