

※注意点など大幅カットしていますので、実行前には必ず「詳細版」や関連書籍をご確認下さい。

※青文字の“こちら”などリンクが張られた情報は、<http://www.btvn.ne.jp/~energy-seitai/radioactivity5.html> (HPトピックスC-15) にアクセスして取得して下さい。

### 3. <簡略版> 【放射線被曝を減らす具体的な対策】

結局のところ、世界中にある原子力発電所から大気にも海にも放射性物質が垂れ流されているので、福島原発事故関係なく、対策が必要な時代に生きています。

ですから、長く続けられることを前提に、あまり費用のかからない、できるだけ簡単なものを選定して書いていきます。ご自分の住んでいるエリアの状況に応じて取捨選択されてください（最初から完璧を目指そうとするとストレスになるだけですから、できることから実行することをおススメします）。

\*いずれの対策も、極力放射性物質を含まないものを選択購入する、という前提で記載しています。輸入品を購入される場合、農薬だけでなく原発世界地図等も考慮ください。

\*現在、外部被曝よりもはるかに内部被曝の方が影響が大きいので、例えば「ここは関西なので被曝することはないから安全だ」という理屈は成り立ちません。チェルノブイリでも「離れている地域で食べ物を気にせずに食べていた人」と、「被曝の激しい所だったので食べ物に気をつけていた人」では、「遠くで気にせず食べていた人」の方が被害が大きかったそうです。

\*体質や体調により、合わないものもあるかもしれません。少しでも変だと感じたらすぐに中止し、医師の診察をうけてください。

#### ◆外部被曝対策

土の中に放射性物質がある場合、人間は靴を履いているので、α線は人体に届きません。しかし、β線、γ線の影響は受けますので、除染するか、距離を取るしかありません。

大気からの影響は、この⑤の状況から、まずは可能な限り雨に濡れないようにした方がよいのは言うまでもありません。

#### ◆内部被曝対策

放射線から身体を守る根幹は、

- A.放射性物質をできるだけ取り込まない
- B.取り込んだものを吸収させない、早く排泄させる
- C.免疫力を高める-1 (放射線で体内に生じた活性酸素を除去する)
- D.免疫力を高める-2 (腸内を良い状態に保つ)
- E.免疫力を高める-3 (食・生活習慣、環境因子の適正化)

です。以下それぞれについて具体的な有効策を記述していきます（効果が重複しているものもあり、大雑把な振り分けになっています）。

<★★★の色の違いの意味>

\*\*\*\*\*

福島原発事故後、数年経過して、東京在住で何となく不調を抱えている人をモデルにして、いずれも最重要事項ですが、

★★★=事故前でも実施しておくべき基本事項で、事故後なら必須の実施事項

★★★=知っていてもその本質的な所までは知らなかったり、関心の風化などにより軽視されている事項

\*\*\*\*\*

#### <<A.放射性物質を取り込まない>>

これを完全達成するのは難しい環境下に生きていますが、口・気道・皮膚経由で体内に入れないことが一番の対策です。

##### ★★★1.浄水器設置

体の60~80%は水なので、汚染物質から身を守る基本は、安全な水の確保です。

逆浸透膜や中空糸膜は不適切なので、活性炭とゼオライトを用いた商品やこちらを自作するとよいと思います。

##### ★★★2.被曝エリアの山の幸・海の幸は、基本的に摂らない

とりわけ川魚、山菜、キノコ、野草、ジビエは要注意です。

おそらく意図的に汚染度が明らかにされていない**ストロンチウム**は骨に蓄積していくので、小魚や煮干しにも気をつけて下さい（この結果 [1] [2] からすると既にアウトかもしれません）。

### ★★★3.穀物もきちんと選び、食べ方にも配慮する

生物は子孫を残すために惜しみなく養分を種子に与えるため、コメの**胚芽**、麦の**麦芽**、**モミ**の部分などの汚染が高くなってしまいます。

例えば、**コメ**では約6割の汚染が胚芽に集められますので、汚染の可能性のあるコメは玄米で食べないほうがいい状況です（それだけで汚染値を6割下げられます。研いで流すと更に減り、更に水を加えて炊くので、食べる時点ではキログラム辺りのセシウムレベルはもっと減ります）。

上述の調理法の差から推測されますが、コメより**小麦**からの摂取量の方が高くなる可能性があります。

**大麦**は特に汚染の高い麦芽部分が使われるので、ビール、麦茶なども注意が必要です。

### ★★★4.できるだけ自炊をする

食材・調味料・油の質の確認を取りようがないので、外食は控えましょう。

### ★★★5.雨に濡れないようにする

この⑤にある通り、全国どこでも放射性物質が降りてくるので、特に雨の日はお気を付けください。

### ★★★6.就寝時だけでも空気清浄機を使用する（機種は厳密に選定すること）

例えば、**セシウムボール** [1] [2] [3] 。

ボール1個の吸引でも、生涯に亘って健康上のリスクを負うこととなります。ですので、肺に取り込まれるのを少しでも減らす為の措置です。

空気清浄機は、二次汚染の問題があるイオンを外に飛ばす高級機ではなく、**HEPA フィルター**と**活性炭**で、空気をきれいにするタイプ（例えば、[こちら](#)）が放射能対策には適しています。

外出時の対策は、“**花粉症用マスク**”で十分です（ [1] [2] [3] [4] [5] [6] ）。

### ★★★7.帰宅したら、手を洗う

軽視されがちながら、効果が高いのは「**手洗い**」です。

なぜなら、汚染物質のすべてに対して、私たちの身体の中で最も媒介しやすいのは**手**だからです。手から口の中に、汚染物質が移ってしまうこともしばしばです。

### ★★★8.こまめに掃除をする

家の中で一番線量が高いのは、**窓の付近**です。ですから、カーテンはこまめに洗いましょう。窓の次に放射性物質が溜まりやすいのは、人が出入りする**玄関**と**居間**です。こまめに拭き掃除（基本、**水拭き**）して下さい。靴も洗った方がよく、洗えなければ、靴底の水拭きを。詳しくは、[こちら](#)をご覧ください。

## 《B.取り込んだものを吸収させない、早く排泄させる》

自然治癒過程の中でも、**排泄**が最も優先される働きとなります。排泄が上手く出来ていない方は、いくら良い栄養などを摂取しても体内に吸収されず、身体に効果を出すことはできません。ですので、まずは**便秘**、**乏尿**、**汗をかかない**状態にならないようにすることが基本です。

### ★★★1.よい通じを維持する

体にカリウムを蓄えておくとセシウムを排出しやすいので、まずは特にカリウムが多い旬の野菜を食べるようにしましょう。また、水分摂取不足にならないようにしましょう（意外に水分過剰摂取の方もいるので適量摂取を心がけて下さい）。[こちら](#) [1] [2] [3] もご覧ください。

### ★★★2.同族ミネラルの摂取で吸収阻害

セシウム 134・137の吸収を防ぐ同族元素は**カリウム**、ストロンチウム 90は**カルシウム**です。

カリウムとカルシウムを多く含む食材を摂れば、セシウム・ストロンチウムを摂っても、吸収が邪魔されます（ヨウ素剤を飲んで甲状腺ガンを防ぐのと同じ効果を期待できます）。

具体的にカリウムは、**非精製食品**を食べていれば不足しません。カルシウムは、**豆類** [1] [2] で摂ります。

### ★3.エプソムソルト入浴で血行促進&排毒

海水の重要なミネラル成分のエプソムソルト（硫酸マグネシウム）浴は、**芯から体を温め**、**血行を促進し保湿作用**もあります。

40～42℃のお湯（150～200リットル）に**エプソムソルト**（商品例1・2）、**重曹**、**クエン酸**の3種類を等量混ぜたものを**1/2カップ**浴槽に入れます（エプソムソルトだけでもいい可能性あり）。

**10～20分**の入浴でじわっと汗が出てきます（20分以上はNG）。湯上り時は軽くシャワーを浴びて流します。毎日入ってもよいですが、**1週間に1～2回**で十分です。

#### ★★★★4.一日1個、本物の梅干しでペクチンを摂る

ペクチンは、鉛、カドミウム、水銀などの重金属に加え、放射性物質を吸着し排出します。抗酸化物質に似た作用を持つことも実証されています。梅のペクチン量は柑橘類の1/10程度なので、1日1個の梅干しで効果的なペクチンが取れるのは、**天日干しした**梅干しに未知の物質が存在し、ペクチンとの相乗効果があるのかもしれませんが。

#### ★★★★5.根昆布水を飲む

**北海道産根昆布**（太平洋側に面した道南東海域、つまり襟裳岬より西側を除く）を水が500cc入ったペットボトルに入れ、一晩置いて作ります。冷蔵庫で保管して飲むだけです。

一番、お金のかからない有効な方法かもしれませんが、海洋汚染の広がりですのうち使えなくなるのが残念です。**こちらの4頁**もご覧ください。

\*ヨウ素131の吸収を妨げるだけでなく、カリウムをたくさん含んでいるのでセシウム134・137の排出にもいいし、アルギン酸ナトリウムがストロンチウム90の吸収も阻害します。

#### ★★★★6.解毒の要、肝臓を強くする

目を酷使しないとか**スクワレン**とか色々ありますが、ここでは参考書籍に出てきたお茶を挙げておきます（一番のおすすめという意味合いはありません）。

◎例えば、タンポポ茶

放射性物質や脂溶性化学物質だけでなく、危険度が高い**毒素**の多くは胆汁に混ぜて便として排出されるので、**胆汁の流れをよくすると**体に害を及ぼす危険物質が排出されやすくなります（体外排出の主要ルート）。

その胆汁の流れを良くする為に使われてきたのは、タンポポの根です。タンポポは日本全国に自生しているので、自分で採取すると安上がりです。採取できない場合は、蒲公英根（ぼこうえいこん）という生薬名で、漢方薬局で購入することができます。

なお、胆汁に含まれた強力な**毒素**は、**食物繊維に吸着されること**で便になって排出されます。ですので、食物繊維をあまり食べないと、腸壁から再吸収されて意味がなくなります。しっかりと食物繊維も摂る必要があります。

（作り方）

1.根がちぎれないよう引き抜き、たわしで水洗いして泥を除く。

2.1を2～3mmに刻んで天日でよく乾燥させる。

3.乾燥した根10～15gを600mlの水で半量になるまでとろ火で煮詰め、1日分とする。

#### ★★★★7.ダメージを受けやすい腎臓を回復させる

陰陽で考えると、放射性物質は極陰であり、腎臓はその影響を最も受けやすい臓器です。科学的にも、放射性物質によって**最初にダメージを受ける臓器の一つである**ことが知られています。

食養では、腎臓の不調には、動物性食品の食べ過ぎが主な原因でなる**陽性的不調**と、精白穀物・砂糖・果物・ジュースなどの食べ過ぎが主な原因の**陰性的不調**があるとします。そして陽性的不調には、風呂で汗をかいて塩を抜くことが勧められ、陰性的不調にはよい塩を摂ることが勧められてきました。

ここでは腎臓によい小豆の例を示します。

尿が出にくく、むくみやすい陽性的不調には利尿作用があるカボチャを合わせた「**小豆カボチャ**」、頻尿で体が水っぽい陰性的不調には、陽性な昆布を合わせた「**小豆昆布**」を食します。作り方は、参考書籍④をご覧ください。

\*黒豆もおすすめです。

\*体に冷えが入らないようにすることも大切です。E-12にも書いてますが、既に冷えがあれば**こちら**をご覧ください。

#### ★★★★8.リンパの流れをよくする

リンパ液を最も効率的に浄化する方法は、一日に3回、5分～10分程度の深呼吸をすることです（肝臓の働きをよくすることでも流れがよくなります）。

それ以外ではケヴィン・トルドー氏が、

「体内の全細胞にプラスの効果を一度に与えられる運動は、現時点では一つしかない。**ミニ・トランポリン**を使ってジャンプすることだ。

一日に**10分間**行うだけで、他のどのような運動よりも効果がある。短時間でできる、本当にすばらしい運動だ。この運動によって、**リンパの流れが飛躍的に向上**し体中の細胞の強さと活力が増す。」と言っています。

上下運動による免疫力の強化、血流の促進、骨格の矯正などが、ミノトランポリンの有効なメリットだそうですが、楽しくやれるから長続きする、とてもいい方法ではと思います（食後と就寝前は避ける）。

### ★★★9.鉄不足にならないようにする

こちら（6頁）の“5.【鉄は、地球・生命にとって特別は元素】”に記載の通り、はじめに鉄ありき、というくらい別格のミネラルです。50歳以下女性の8割は鉄不足ですので、特に女性は不足しないように心がけ下さい。

### ★★★10.制汗剤は使用しない

最も多くの製品に使用されているのは塩化アルミニウムですが、これは汗腺を塞ぎ、汗そのものが出てくるのを抑えます（詳細は、こちら参照）。もしどうしても必要ならば、重曹やハッカ油など自然なものがお薦めです。

## 《C.免疫力を高める-1（放射線で体内に生じた活性酸素を除去する）》

なぜ活性酸素なのかは、こちらをご覧ください。

### ★★★1.本物の味噌を用いた味噌汁を一日2回

長期熟成味噌に、豊富なメラノイジンと呼ばれる抗酸化作用を持つ成分が含まれており（例えば、八丁味噌に赤褐色成分のメラノイジンが多く含まれる）、強い活性酸素除去能力があると明らかになっています。また、味噌には放射性物質を排出する作用があると証明されています。

### ★★★2.ひよこ豆、レッドキドニー（詳細版にあるとおり、小豆がオススメ！）

ひよこ豆は、活性酸素除去能力に優れている食材です。

レッドキドニーの成分はひよこ豆に類似しますが、活性酸素吸収能力は、豆類で一番です。ポリフェノールは赤ワインの1.5倍と言われており、ミトコンドリアにある2種類のSOD（スーパーオキシドデスムターゼ）に必要なミネラル（マンガンと亜鉛）が多いのが特徴です。

\*缶詰、瓶詰、袋詰がスーパーや生協で売られており、単独でも手軽に食べられるし、サラダや煮物や炒め物としても使えます。

## 《D.免疫力を高める-2（腸内を良い状態に保つ）》

人の免疫力の約70%を作り出しているのが腸内細菌ですので、腸内を良い状態に保つことは、要の一つです。

### ★★★1.重曹を摂る

腸内に問題のある方は、“こちら”の対応が先です。

### ★★★2.酵素玄米食（参考書籍⑳㉑）

栽培過程を確認できる安全な玄米が手に入るのであれば、この酵素玄米を食べない手はないと思います。なぜなら、玄米中の食物繊維やフィチン酸が多くの有害物を排泄してくれるだけでなく、様々な有効成分を含有する栄養爆弾だからです。ジャンクフードなど高カロリーな食べ物への欲求もなくなります。活性酸素も取り除きます。・・・

### ★★★3.手作り万能酵母液（参考書籍㉒）

この玄米菌が豊富な「手作り万能酵母液」は、万能の発酵飲料です。しかも、酵素玄米食との相乗効果は抜群です。

### ★★★4.豆乳ヨーグルトを自分で作って「毎日」食べる

大豆は、国産の遺伝子組み換えされていない品種を選択します（例；九州のフクユタカ、北海道産のユキホマレ、鶴の子大豆など）。大豆成分のイソフラボンにエストロゲンの作用があるので、女性は食べ過ぎにご注意ください。

### ★★★5.パン食からご飯食にする

こちらにあるとおり、大半の小麦は、人間の腸に害をもたらすようになっています。種子法廃止などの影響により、国産小麦も危うくなってきています。

難しいですが、小麦食品（例えば、パン、スパゲッティ）を極力避けると腸をいい状態に保ちやすくなります。

### ★★★6.糖分摂取はできうる限り控える（夕食直後、ちょっとに止める）

異性化糖（ブドウ糖果糖液糖、果糖ブドウ糖液糖、コーンスターチなど）が入っている飲食物は、極力避ける。人工甘味料（アスパルテーム、ネオテーム、スクラロース、アセスルファムカリウムなど）は、絶対に避ける。

## 《E.免疫力を高める-3（食・生活習慣、環境因子の適正化）》

基本的な話しがほとんどなので、箇条書きで書いていきます。

### ★★★1.入浴後、夕食をとる

逆転する場合、食後少なくとも3時間経過してから40度以下のお風呂に入ればOK。詳細は、[こちら](#)をご覧ください。

### ★★★2.寝る3時間前からは、固形物を摂らない

寝ている間、胃は消化活動を停止します。食べ物は消化されないまま朝まで胃に残り、胃の中で悪いものになってしまう。ですから寝る前の食事は厳禁です（睡眠の重要性は書くまでもないことなので記載省略）。

### ★★★3.口呼吸なら鼻呼吸に治す、舌ストレスを減らす

### ★★★4.体を冷やさない（冷えがあれば解消する）

詳細は、[こちら](#)をご覧ください（[こちら](#)も有効です）。

### ★★★5.電磁波被曝を減らす（[こちら](#)も参照ください）

携帯電話は、就寝時最低2mは離す（できれば3m）。目覚まし代わりNG。

自宅にWi-Fiなんでもってのほか（スマートメーターも盲点！）

携帯基地局アンテナから少なくとも800m以上離れている所に住むこと。

電線、電柱からもできるだけ離れた所がよい（真下に住むのはNG）。

\*避けられない場合は、例えば、[ミニエネルギーバランス](#)、[ゴッドハンドレットシート](#)を利用する

\*現在、5G基地局が20万ヶ所の信号機に設置されている最中です。4Gの周波数は6GHzでしたが、5Gでは30~100GHzにもなり、[ここ](#)にあるとおり、大変なことになるでしょう。

### ★★★6.炎症を促進する食べ物を減らす

脂質の摂り方のバランスが崩れて、過剰な炎症、慢性化する炎症を起こしやすくなっています。具体的に炎症を促す代表的な食物は、肉、乳製品、オメガ6系のリノール酸などです。

### ★★★7.良質な油を摂る

例えば、エクストラヴァージンオリーブオイル。但し国内流通品の95%以上は偽物（本物を選ぶ指標は、まずは遮光瓶に入っているものを選ぶこと）。なお、油を使わないで、焼く・煮る料理の比率を上げた方がよりよいです。

### ★★8.カフェイン摂取はたしなむ程度に止める

### ★★★9.牛乳は摂らない（乳製品全般、控えた方がよいです）

### ★★★10.食べ過ぎない（よく噛むと必然的に食べ過ぎもなくなります）

### ★★★11.電子レンジ・IH品、圧力鍋、アルミ加工品（できればテフロンも）の使用は避ける

### ★12.衣料品は、できるだけ綿など天然素材のものを身につける

### ★★★13.歯医者でフッ素塗布はしない

### ★★★14.インフルエンザ予防接種は受けない

### ★★★15.日常的に利用されがちな鎮痛剤、胃薬は、できるだけ服用しない

### ★★★16.市販シャンプーと直接体に触れる洗剤は使わない

### ★★★17.酸化防止剤（亜硫酸塩）と防腐剤（ソルビン酸など）は口にしない

（追記-1）対策のエッセンス

福島原発事故後、数年経過していて、東京在住で何となく不調を抱えている人をモデルにして、私なら、という一例を書いてみます（★★★の項目は実施できていて、安全なものを選択しているという前提）。

\*\*\*\*\*

### <A.放射性物質をできるだけ取り込まない>

➡HEPA フィルターと活性炭で空気をきれいにするタイプの空気清浄機を設置し、室外では（特に乾燥日）、使い捨て花粉症用マスクをします。

### <B.取り込んだものを吸収させない、早く排泄させる>

- ➡非精製食品・旬の野菜・豆類を摂ります。
- ➡梅干しを一日1個食べます（もしくは、昆布水を飲みます）。
- ➡目は酷使しないように気をつけ、0時までには寝て、肝臓を労わります。
- ➡適量水分摂取、体を冷さない、冷たいものを控える等で腎臓を労わります。
- ➡運動不足は、トランポリンで解消します  
（もし無理なら、**モゾモゾ体操**と以下の中から自分に合いそうなものを選択して、運動できるよう自己改善させます。  
**ゆびのぼ体操&ベロトレ・毛管運動・かかと叩き・ふくらはぎマッサージ・ZEN呼吸法・ゼロトレ**など）。

### <C.免疫力を高める-1（放射線で体内に生じた活性酸素を除去する）>

➡味噌汁を一日2回飲みます。

### <D.免疫力を高める-2（腸内を良い状態に保つ）>

- ➡重曹を摂ります（少なくともうがいをして口腔内を良い状態に保ちます）。
- ➡酵素玄米食（小豆・金時豆）&手作り万能酵母液を摂り、糖分摂取は控え気味にします。

### <E.免疫力を高める-3（食・生活習慣、環境因子の適正化）>

- ➡炎症を促進する食べ物には気をつけ、電磁波対策を実施します。
- ➡最悪を想定して、楽観的に生きます（一日5分でもいいので、思考停止トレーニングも超お薦め！）。
- ➡安心を得るために備蓄します。

\*上に挙げたもの+★☆☆を実行することで解消されると思いますが、もし通じが悪ければ、「煮あずき」や「豆乳ヨーグルト」や「甘酒」などで最優先に改善させます。鉄不足があれば、「鉄瓶」か「鉄玉子」で並行して改善させます。冷えが解消しなければ、まずは「湯たんぽ」や「もっこふんどし」を試します。むくみ・乏尿が解消しなければ、まずは「小豆」や「黒豆」を利用します。  
\*特に海産物を摂るときは、一緒に酵素玄米、野菜、梅干し、味噌汁も摂って、放射性物質の吸収を抑え、排泄を促進させます。

\*\*\*\*\*

### （追記-2）参考書籍

- ①「放射能汚染から命を守る最強の知恵—玄米、天然味噌、天然塩で長崎の爆心地でも生き残った70名」阿部一理・堀田忠弘著（2011年）
- ②「人間と環境への低レベル放射能の脅威」スターングラス著（2011年）
- ③「放射能を防ぐ知恵」小若順一・今井伸著（2011年）
- ④「放射性物質から身を守る食品—内部被ばくの処方箋」伊藤翠著（2011年）
- ⑤「自分と子どもを放射能から守るには(日本語版特別編集)」ベラルーシ・ベララド放射能安全研究所著（2011年）
- ⑥「子どもたちを内部被ばくから守るために親が出来る30のこと」野呂美加著（2011年）
- ⑦「粘土食 自然強健法の超ススメ」ケイ・ミズモリ著（2012年）
- ⑧「生活防衛ハンドブック 食品編」小若順一著（2012年）
- ⑨「歯はこうして蘇る」深田邦雄著（2013年）
- ⑩「食べる?-食品セシウム測定データ745」ちだい著（2013年）
- ★⑪「放射能下の日本で暮らすには?:食の安全対策から、がれき処理問題まで」田中優著（2013年）
- ⑫「食養生で病気を防ぐ 焙煎玄米粉の作用と効果」鶴見隆史著（2013年）
- ★⑬「原発からの命の守り方:いまそこにある危険とどう向き合うか」守田 敏也著（2015年）
- ⑭「終わらなき危機—日本のメディアが伝えない、世界の科学者による福島原発事故研究報告書」ヘレン・カルディコット著（2015年）
- ★⑮「新・人は皆「自分だけは死なない」と思っている」山村武彦著（2015年）
- ★⑯「原発プロパガンダ」本間龍著（2016年）
- ⑰「放射能に負けないレシピと健康法」大和田幸嗣著（2017年）
- ★⑱「初期被曝の衝撃」山田國廣著（2017年）
- ★⑲「図説・17都県放射能測定マップ+読み解き集:2011年のあの時・いま・未来を知る」（2018年）・・・セシウムγ線だけの測定結果！
- ⑳「デトックスシステムの超革命 Dr. シェードのハイパー解毒メソッド」木村一相著（2018年）
- ㉑「日本は農業・放射能汚染で自滅する!？」上部一馬著（2018年）
- ★㉒「薬に頼らず病気に克つ食事術」高浜はま子著（2018年）
- ㉓「がん、脳卒中、心臓病-三大病死亡 衝撃の地域格差」埴岡健一・福島安紀著（2018年）
- ㉔「東京五輪がもたらす危険 東京五輪の危険を訴える市民の会編（2019年）
- ㉕「イタリア人医師が発見したガンの新しい治療法」世古口裕司著（2019年）
- ★㉖「万能酵母液のつくり方」堂園仁著（2016年）