

## 原発事故と食の安全 (12)

この冬は、特に寒さが厳しく、雪や雨も多くて大変ですね。お体の調子はいかがですか。一月の診療では、お節料理のためでしょうか、放射性セシウムにアレルギー反応を示す方が多くいらっしゃいました。なかには何度も再発を繰り返したり、なかなか排出できない方もおられました。

昨年のお節で印象的だったのは、日本海側で水揚げされたごまめがすでに放射性セシウムアレルギーの方には食べられなくなっていたということです。今年のお節は注意していたのに再発した、という方が多かったように思います。お造り等近海の魚料理は、特に気をつけなくてはなりません。魚粉等海のものが入っている有機肥料を使っている有機野菜も、塩ゆでなどで除染してから料理を行う必要があります。塩ゆでで約 9 割の放射性セシウムを取り除くことができます。玄米の場合は汚染が強くても、よく精米すると 3 分の 1 以下の汚染に減らすことができます。健康志向の方に人気の高い、海の精（伊豆大島）という塩は O-リングテストではかなり強い汚染があるようです。以前にもこのコーナーで沖縄の塩にも汚染が広がっていることが O-リングテストにて確認されたことをお知らせしました。塩はお料理には欠かせないものですから使い方に工夫が必要です。

原発過酷事故が起きた年の秋に 1~2Bq の汚染でも鼻血、嘔吐、食欲不振などの症状に苦しんでいた幼児は、今では 300Bq 位の汚染された物でも、たまになら何ともなく食べられるようになりました。自然界にある放射性カリウム（天然カリウム中に約 0.0117%）にはほとんどが耐性を獲得していますが、放射性セシウムという人工的に作られた物にも耐性を獲得できるということを明らかにしてくれたのです。成人の方で長い間、耐性のできなかつた方は徹底して選び、除染することで耐性を得ることができました。その方の食生活は、1ヶ月間は南半球の魚や肉、自然農法（有機肥料を使わない）の野菜、玄米で 1Bq 未満のものを精白した米、などでした。

様々な方の放射性セシウムによる症状とその治療に関わって、明らかになったことは、避けられない放射性セシウム汚染の中で、体質によってはアレルギー反応を起こすこと、まずは徹底して取り除くことにより症状が改善され、その状態を続ける中で次第に耐性を得ていくこと、期間はそれほど長くは無く 2 週間から 1ヶ月を要すること、少しの汚染では再発しないが、高い濃度の汚染が続くと再発すること、などです。

ですから、ドイツ放射線防護協会の提言、子どもは 4Bq 以下、大人は 8Bq 以下については、アレルギー体質の方にも耐性を得られやすくし、再発を防ぐためにも有効な現実的な対策だと思うのです。

症状には脱力感、疲労感、皮疹、咳、頭痛、胸痛、鼻血、腹痛、筋肉痛等があります。またご自分の弱いところに症状が出やすくなりますので、お困りの方はご相談ください。

鈴木 富美