

## コメントとして推奨できること

田澤 賢次 (富山医科薬科大学 名誉教授)

メールアドレス : tzwa@vanilla.ocn.ne.jp

確認することのできない放射性核種の体内蓄積に私達はどのように対処すべきか！  
特に被曝予防の効果的な手段として、蓄積された放射性核種排泄のために、ライフスタイルの中に規則的な放射性核種除去方法を実践して対処するべきである。

1. ペクチン含有の食品、飲み物の摂取を積極的に心掛けること  
(特に、リンゴ、干しブドウ、ブドウ、海藻類にはペクチン質が豊富なので積極的に摂取する)
2. 特に、子供と妊娠した女性は上記のペクチン含有食品を積極的に摂取する
3. 放射性核種で汚染された可能性のある地域の住民は、非汚染のクリーンな食品類の摂取はもちろんであるが、しかし極めて困難であることからなるべく食物繊維の豊富な食品を毎日の生活の中に規則的に摂取できるように工夫する
4. 特に有効性が高いリンゴペクチンの摂取が薦められるが、このペクチン質は皮付きリンゴ一個(約200g)当たり約0.2~0.8%(約0.4~1.6g)含み、食物繊維としては2%(約4g)含むので、ペクチンの効果的な一日摂取量を2g/dayとすれば、リンゴ一個半から五個を食べることになるが食物繊維も存在することから毎日皮付きリンゴ二個程度が推奨される(ネステレンコ博士論文で使用されたVitapectは毎日10g(5gX2回)服用しているがペクチン質が20%なのでアップルペクチンとして2gを摂取したことになる)
5. 製品化されている低分子化アップルペクチンの摂取ができれば理想的である(低分子化されたアップルペクチンは活性酸素の消去能に優れている(田澤))
6. 野菜やキノコ類は水に浸す、茹でる、塩漬け、酢漬けにすることで汚染した放射性核種の線量を数分の一に減らすことができる

付記：作用等に関して

7. Cs-137の体内取り込みは、94%が食べ物から、5%が飲み物から取り込まれ、残りの1%は空気からであることを知っておく
8. 子供に対するCs-137の影響は、特に心血管系、神経系、内分泌系、免疫系と腎臓、肝臓、眼などあり、病的変化をもたらす
9. ペクチンは消化管でCsに化学的にイオン結合するといわれ、他にも緩衝作用、吸着力、解毒作用(G. Malyoth)と静菌作用(田澤)を発揮することから総合的に便量を増やしCs-137排泄にも有効に作用すると思われる
10. ペクチン摂取は、血清K,Zn,Cu,Feなどの微量ミネラル等のバランスには影響しない(V.Nesterenko)