

放射能(放射線)により体内で作られる活性酸素を還元水(水素水)で予防しましょう

震災と津波に被災した原子力発電所からの放射能(放射線)汚染が広がり、恐怖を抱く方が増えています。放射線の影響について正しく理解し、可能な限りの対策を講じましょう。

放射線はなぜ体によくはないのか？

放射線は体内に入ると水分と反応し、**活性酸素を生み出します**。怖いのは、この活性酸素が、**体内のDNA(遺伝子)を破壊する作用を持っている**ことです。

人間には自然治癒処理能力があります

活性酸素は普段から、呼吸した酸素の約1～2%は副次的に生み出されています。これらの作用により、人間は一日十萬カ所くらいのDNAが自然に壊れていますが、成人した人間は自然治癒処理能力によりほぼ同数が再生されています。しかし胎児や乳幼児は、DNAが増えている途中なので、放射線の影響を大人よりも受けやすいので注意が必要です。

活性酸素の量が自然治癒処理能力を超えると体はダメージを受けます

放射線から生成された活性酸素の量が自然治癒処理能力を超えると、活性酸素によるDNAの破壊が進み、がんなどの重大な障害を引き起こす可能性が出てきます。

体内の活性酸素を中和する還元水(水素水)の飲用を習慣づけましょう

体内の活性酸素を潰すために、次の**抗酸化物質を多く含む食品を摂取**したり**活性酸素を中和する「還元水(水素水)」を飲用**する習慣を付けましょう。

○抗酸化物質を多く含む食品例

アスタキサンチン(鮭)、タウリン(イカ、タコ)、プラストキノン(ホウレンソウなど)、スルフォラファン(ブロッコリー・スプラウト=ブロッコリーの新芽)、ベータカロチン(ニンジン、赤ピーマンなど)、リコピン(トマト)、アスタキサンチン、ビタミンEなど

空気中の放射性塵の防御にはマスクの着用が必要です

空気中に放射性塵が舞っているような状況では、マスクの着用をお勧めします。国際原子力機関(IAEA)の資料には、次のようなデータがあります。もちろん、きちんと口や鼻にあてがってやる必要があります。

- 木綿のハンカチーフ1枚で覆うと、放射性微粒子を28%除去
- 木綿のハンカチーフ1枚を水に濡らすと、64%除去
- 木綿のハンカチーフを8つ折りにすると、89%除去
- 3つ折りのトイレトペーパーなら、91%
- 木綿のハンカチーフを16折りにすると、94%除去

水道水中の放射性物質(放射性ヨウ素)を活性炭フィルターが吸着します

厚生労働省健康局水道課からの通知によりますと、水道水の浄水処理には、活性炭処理が除去効果を示します。活性炭フィルターを組み込んだ還元水生成器なら水道水中の放射性物質の除去効果が期待できます。

「還元水生成器」は放射線により体内で作られる活性酸素を除去する「還元水」を生成します

「還元水生成器」は、厚生労働省が認可した医療機器です。

「還元水」は水素をたくさん含むアルカリ性の水で、酸化した水を元に戻す(還元)能力がある水のことです。身の回りには、大気汚染、水質汚染から食品添加物や精神的ストレスまで、さまざまな生活環境が存在します。これらから、余分な「活性酸素」が体内で作られています。この「活性酸素」を除去するため、還元能力をもった「還元水」で体の酸化を防ぎましょう。