

午前 9:00 ~ 12:00
(初診午前 11:30 まで)

午後 2:30 ~ 6:30
※日曜のみ午後 3:00 ~ 6:30
(初診午後 6:00 まで)

☺ 木曜午後の診療担当は、高柴賢一郎先生になります。その他の時間帯は全て平院長が担当します。

日	月	火	水	木	金	土
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

2012年 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1 休診	2 全日	3 全日	4 休診
5 全日	6 全日	7 全日	8 休診	9 全日	10 全日	11 休診
12 休診	13 休診	14 休診	15 休診	16 全日	17 全日	18 休診
19 全日	20 全日	21 全日	22 休診	23 全日	24 全日	25 休診
26 全日	27 全日	28 全日	29 休診	30 全日	31 全日	

★11日(水)～15日(水)は5連休になりますのでお薬等の不足やお間違いにご注意下さい。

2012年 9月

日	月	火	水	木	金	土
						1 休診
2 全日	3 全日	4 全日	5 休診	6 全日	7 全日	8 休診
9 全日	10 全日	11 全日	12 休診	13 全日	14 全日	15 休診
16 全日	17 休診	18 休診	19 休診	20 全日	21 全日	22 休診
23 全日	24 全日	25 全日	26 休診	27 全日	28 全日	29 休診
30 全日						

★17日(月)～19日(水)は3連休になりますのでお薬の不足やお間違いにご注意ください。

当院サイトにも情報を掲載しています。
どうぞご利用ください。



http://www.azusawaseikei.com

あずさわせいけい ひとつこむ

〒174-0051
東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエクリニックビル 5F・6F

TEL: 03-5916-4970 FAX: 03-5916-4977

あずさわ通信 第43号 [2012.08.01 発行]

あずさわ おもてなしの医療

発行元: 小豆沢整形外科

日本で生き残るために必読の書 「自分と子どもを放射能から守るには」

キッチンでできる! チェルノブイリからのアドバイス
ウラジミール・バベンコ著 (ベラルーシ共和国 ベラルド放射能安全研究所 副所長)

1. サバイバルの時代へ突入した日本

2011年3月11日の東日本大震災および引き続く福島第一原発(以降、“福一”)の重大事故以来、日本は一変しました。東北・関東の広大な美しい国土と太平洋の広大な領域が深刻な放射能汚染に晒され、これから何百年も続くのです。

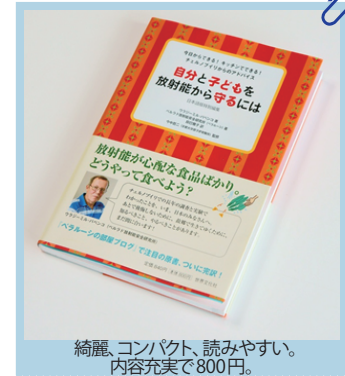
野田首相は2011年12月16日、所謂「福一収束宣言」を出しましたが、とんでもない! 実際には福一はまだコントロール困難な状態で、仕方なく水をかけているだけです。今現在でも毎時1000万ベクレルの放射性物質が空中・地下水・海へと排出され、2011年6月までに排出された放射性セシウム137の量は、最小限に見積もって広島原爆の168倍と算定されています。しかし実際にはそれよりずっと多くの放射能が排出されているはずで

今後、注意すべきなのは、土地・川・海の放射能汚染からくる食品汚染であり、その対策が重要です。

2. チェルノブイリに学ぶ、放射能の影響と対策

1986年、旧ソビエト連邦のウクライナ共和国内のチェルノブイリ原発が大爆発を起こし、大量の放射能が広範囲にばら撒かれ、特に近隣のウクライナ・ベラルーシの人々は深刻な放射能汚染に襲われました。1990年、ベラルーシの核エネルギー分野の科学者、故・ワシーリイ・ネステレンコ博士は、「放射能から住民を守ること」

を目的としてベラルド放射能安全研究所を設立しました。ネステレンコ博士は、政府や国際原子力機関(IAEA)などの悪質な圧力に屈せず、西側諸国の支援を受けながら、命がけで住民の健康被害の防止に努めました。彼は2008年に73歳で亡くなりましたが、ベラルド研究所には放射能汚染と健康被害に関する膨大なデータ



綺麗、コンパクト、読みやすい。
内容充実で800円。



廃墟となったチェルノブイリ近くの幼稚園

が蓄積され、研究所の後継者は今も活発に活動を続けています。

チェルノブイリ事故から17年経った2003年、**ベルラド研究所**の副所長ウルジーミル・バベンコ氏は、研究成果をもとにベラルーシの住民を放射能から守るために解りやすく書いた本を出版しました。本書はその日本語訳です。チェルノブイリ事故での経験を知ることは、今の日本人全てに必要です。

目次から本書の内容を紹介すると…

第1章 知って守る

- ・放射能とは？
- ・放射能が体に与える影響
- ・放射能はどのようにして体に入る？
- ・体内放射能を測る

第2章 食べて守る

- ・キッチンでできる食品放射能の減らし方
- ・野菜・果物・きのこ類・乳製品・肉類・魚介類 それぞれから放射能を減らす方法
- ・放射能から体を守るペクチン剤とは？

第3章 この地で生きる

- ・汚染地域で生きるためにすべきこと

最も問題になるのは放射性物質**セシウム137**、**セシウム134**による内部被曝です。

内部被曝とは、食品に混入した放射性物質が、口から体に入って蓄積し、体内から出る放射線によって受ける有害作用のことです。

「放射能から身を守る」という意味は、「内部被曝を最小限に食い止める」ことに尽きます。本書では食品からの放射性物質の**取り込みを減らす方法**と、取り込んでしまった放射性物質を**排泄促進する手段**も述べられています。



キッチンで食べ物から放射能を減らす知恵がイラストで解説

3. ペクチン剤について

汚染食品を避けることは大事ですが、野菜、肉、魚などを極力食べないなど、栄養バランスの良くない食事を続けていると、成長を阻害したり、活力や免疫力が低下してしまう可能性があります。必須の栄養素を確保するために、ある程度の汚染食品を食べてしまうことは避けられません。産地を選んで安全な食材を選ぶ努力をしても限界があります。

ネスステレンコ博士らは、体の中に入りこまれた放射性セシウムなどを排泄をさせる方法を研究しました。そして食物繊維のペクチンを主体とした「**ビタペクト T**」を開発し、ベラルーシの子供たちに配布しています。

長年の研究で、**ビタペクト T** を4週程度摂取すると、最高90%まで放射性セシウム量が減ることが確かめられ、ベラルーシ共和国保健省から認可も受けました。

ペクチンがいい、ということで福一事故以来、インターネットなどで様々なペクチン剤が売られていますが、ほとんど粗悪品です。同じ「ペクチン」とは言っても原料や製法によって分子構造には大きな差が出ます。良いペクチン剤を摂らないと腸内細菌バランスを崩したり、重要なミネラルの吸収を阻害する等、健康を害する恐れがありますので、特に安いものは買うべきではありません。

日本では**ビタペクト T** の入手は困難ですが、更に優れた製品が作られており、ご希望の方には情報をお知らせします。

4. 後悔しないよう、是非ご家庭に一冊を！

チェルノブイリの事故から26年が経ち、住民たちの被害データが集まるにつれて解ってきたことは、小児甲状腺癌や白血病、先天性疾患が増えたこと、それに以外と知られていないのは、心臓疾患が激増したということです。実は放射性セシウムは筋肉の細胞に集積しやすく、特に筋肉の塊である心臓に大きなダメージを与えるのです。

放射能が怖いのは、

「直ちに(=数日から数か月では)影響は感じない」が、

「しばらくすると(=何年か経って)深刻な問題が発生する」ということです。

チェルノブイリの子供たちの間では、事故の2年後から様々な病気が急増し、7-10年後にピークになりました。今の日本人がこのまま何も対策をしないと、大変なことになる可能性を示しています。あなたやご家族は、今健康であればそれで安心ですか？ 根拠の無い楽観論を盲信することは危険です。過去の経験から学び、元氣うちに「**予防対策**」を立てることが安全な選択です。

本書は、放射能が降った自分たちの大地で自分と大切な家族を守り、生き抜いていくにはどうすればよいか、を伝えています。難しく続けられない方法ではなく、今すぐ出来て、これからも長く続けられる方法が、具体的に解りやすく、イラスト入りで書かれているとても親切な本です。

特に子育て中のママ、チェルノブイリからのアドバイスが詰まった貴重な一冊を活用され、大切なお子様を守ってあげてください。



正しくって、可愛い子ども達の未来を守ってあげてください！

.....
 今月は紙面の都合上、街中の神様シリーズは1回お休みします。
 また来月から小さな神様をご紹介します。お楽しみに！