

松戸ロータリークラブ

【2010-11年度国際ロータリーテーマ】

地域を育み、大陸をつなぐ

Building Communities,
Bridging Continents

[第2674回例会]

会 報

No.2673

2011年5月11日 発行

●四つのテスト

言行はこれに照らしてから

- ① 真実か どうか
- ② みんなに公平か
- ③ 好意と友情を深めるか
- ④ みんなのためになるか どうか

●THE 4-WAY TEST

Of the things we think, say or do

- ① Is it the TRUTH?
- ② Is it FAIR to all concerned?
- ③ Will it build GOODWILL and BETTER FRIENDSHIPS?
- ④ Will it be BENEFICIAL to all concerned?



地域を育み、大陸をつなぐ

本日のプログラム

2011年5月11日(水)

卓 話

「松戸市の商工業の現況と商工会議所の役割」

松戸商工会議所 会頭 杉浦 裕 様

次回のプログラム

2011年5月18日(水)

卓 話

「次年度体制に向けて」

会長エレクト 常盤 映彦 会員

- 例会日 毎週水曜 12:30~1:30
- 例会場 伊勢丹松戸店本館11Fバンケットルーム
TEL: 047-364-1111
- 事務所 松戸市松戸1281 ユニティビル2F
TEL: 047-366-2266
FAX: 047-361-2255
U R L : matsudo-rc.com
E-mail : info@matsudo-rc.com

- 会 長 伊原 清良
- 会長エレクト 常盤 映彦
- 副 会 長 加藤 栄
- 幹 事 松田 茂一
- 会 計 加瀬 仁
- 会報委員 松本 幸夫 申 澈権 太田原慎一
山田 達郎 澤田 正宏 玉肥伸一郎
加瀬 仁 車田 善教 浅井 利明
三国 大吾

「福島原発と“発がん” についての－考察－ やはり玄米菜飯」

島村善行 会員



1. はじめに

平成23年3月11日14時46分に突然起こった東日本大震災は、全国民を巻き込んで国家的危機にもなってきました。特に、福島第一原発事故は最悪の「レベル7」になり、大震災の中でも最も早急に解決しなければならぬ問題となってきました。

何故なら、その問題は環境汚染が年余にわたって、持続し、人体への直接的な健康被害、動植物の生態系に影響し、全国的・世界的に広範囲に広がって、思いもよらない影響があるのではないかという、不安にさせていることです。

それらを整理し理解する為にも、この手記をお読み下さい。その時に、私達がそれらの不安を整理していく時の心構えは、以下の言葉が参考になります。

寺田寅彦の言葉

「ものを怖がらなさ過ぎたり、
怖がり過ぎたりするのはやさしいが、
正当に怖がることはなかなかむづかしい。」

- (1) 放射能被害で何が起こるのか。健康被害が起ることです。
- (2) それは、どのような健康被害でしょうか。
- (3) その対処方法はあるのでしょうか。

そんなことを一緒に考えていきましょう。

2. 放射能被害は、つまるところ健康被害に集約される。

今問題になるのは身体的影響で、年余にわたって影響してくるであろう「がん」と「遺伝的影響」です。

- (1) 人体へ影響する被曝のしかた：被曝の種類には、外部被曝と内部被曝とがあります。
 - (a) 外部被曝：皮膚等への外部からの直接被曝
 - (b) 内部被曝：呼吸や食べることで体内に取り込まれた放射性物質による、内部からの被曝。
- (2) 被曝の人体への影響：身体的影響と遺伝的影響とがあります。（図1）参照

（詳しくは、参考資料をお読みください。）

短時間で大量被曝するほど、また被曝が局所の狭い範囲より、全身に受けるほど影響が大きくなります。何故なら、損傷した細胞内の遺伝子を修復する時間が無ければいほど、被曝影響が大きくなるわけです。この時も、日々の食生活等による個人差は出てきます。

身体的影響

- (a) 急性障害：放射線を受けて、数週間以内に見られる症状で、吐き気、全身の疲れ感、紅斑、脱毛、死亡することもあります。

例えば、4,000ミリシーベルト以上全身に被曝すると、半数の人が死亡します。

長崎での被曝体験者の玄米・味噌・海藻の食生活で、放射線障害が予防できたという手記があります。日々の食生活により差が出てくるといふ事例です。（参考資料）

- (b) 晩発障害：白内障、がん

遺伝的影響：妊娠中の胎児のどのような状態で被曝するかによって異なってきます。

- (3) 今問題になる人体への影響：「がん」と「遺伝的影響」です。

がん：今回、皆さんに最も注意を喚起して頂きたかったことです。

- (i) 「がん」とは？

正常な細胞の遺伝子が損傷を受け、その変化した遺伝子の働きによって、異常な細胞となり、さらにその異常細胞の増殖を制御出来なくなった為に生ずる病気です。

- (ii) 「がん」の原因は？

（図2）（参考資料 参照ください）

に示すように、現在の一般的な生活環境では、食事35%、タバコ30%等が考えられます。放射線被曝により、被曝線量や被曝の持続状態によって差が生ずるでしょうが、遺伝子に損傷を与え、損傷された遺伝子が修復されなければ、発がんという過程をたどることになります。

この発がんの機序（メカニズム）は、前述の日々の食事やタバコによる発がん原因とまったく同様のしくみで起こるわけです。

- (iii) 「がん」は被曝するといふ発生するでしょうか？

（図3）に「原爆放射線誘発がん発生の時間的経過」をお示しします。

参考資料に発がんの機序を述べますが、がんが出来るまでには被曝であろうが食事やタバコが原因であろうが、年余にわたる経過が必要となってきます。

(iv)「がん」から身を守るためには？

「がん」から身を守る為には、玄米菜食(マクロビオティック食)(当院で進めている「食の三角(図4)を食する)を摂ると効果的です。

私達が、この発がんから身を守る為には、細胞内の遺伝子をなるべく、傷つけないようにする。(これは、被曝量を少なくし、被曝される期間を短くすることで、日々の食事に気を付け、禁煙することと同じことです。)

また、傷つけられた遺伝子を速やかに修復させる。酵素や補酵素(ビタミン・ミネラル)をたっぷり摂り、低体温を改善し、代謝を良くすることです。その為には、健全な生活習慣が大事で、玄米菜食・適度な運動・プラス思考をすることで、マクロビオチックな考えを実践することです。

別の言い方をすると、遺伝子を傷つける活性酸素の発生を少なくし、日々発生する活性酸素を速やかに消去する為、抗酸化物質の沢山含まれている玄米菜食(白米だと30品目、玄米だと具の多いみそ汁と漬物でよいといわれています。)をすることで、これを実践する人とそうでない人との差は大きくなります。

遺伝的影響

妊婦への影響は、妊娠時期と被曝量によって影響します。胎児にあらわれる影響は、着床前期(2週目まで)、器官形成期(生物学的の3~8週目)、胎児期(9週目以降)という、どの時期で被曝するかによります。着床前期が一番影響を受けます。いずれにしても、妊婦はなるべく被曝しないことです。被曝が50ミリシーベルト以上だと、後述の参考資料にあるように、被曝の影響がみられる場合があります。

また、前述の「がん」のところでも触れた

ように、生活習慣に気を付け、玄米菜食で抗酸化物質をたっぷり摂りましょう。

3. おわりに

原発事故がもたらす健康被害の対処方法

- (1) できるだけ被曝を避けること。
- (2) 生活習慣、特に食生活の乱れを改善し、経済的で簡単に作れて健康的な「玄米菜食(マクロビオティック食)」を参考にして、放射能被曝による細胞内の遺伝子の損傷を修復させていきましょう。

年間30万人以上のがんによる死亡は、月間になれば約3万人となり、今回の大地震・大震災で死亡予測されている被災者数に匹敵します。

被曝により、さらに上乘せされた状態では、日本のがん死亡は5年、10年後にはさらに増加する可能性があります。被曝と発がんの原因を深く追求することで、生活習慣を改善し、年々増加していく「がん」による死亡者数を減らすきっかけにしたいものです。

何れにしても、広島や長崎での被曝体験者の手記を参考にして、効率的に健康が得られる玄米菜食生活を実行しましょう。被曝を過剰に恐れず、基準値を目安に冷静に判断し、安心した生活様式を各人が早く確立すべきでしょう。

日本の物質文明至上主義の現状を見直し、幸福で安心できる人生をおくるためには、何が大事であるかを、私達一人ひとりが、確認し、実践することが重要です。大震災、原発事故という国難に勇気を持って、めげずに、一人ひとりが立ち向かっていくことが重要です。そうすることにより日本は蘇り、誇りを持てる国にきっとなります。

この手記は二部構成になっており、本文が前半で参考資料が後半としています。もっと詳しくお知りになりたい方は後半の参考資料も併せお読みください。

第2673回例会

例 会 報 告

2011年4月27日

会 長 換 拶



伊原清良 会長

胃の内視鏡検査の麻酔で、頭がボーっとしています。中山政明会員の品の良い、御母堂が90歳で亡くなりました。ご冥福をお祈りいたしま

す。そしてキャンデーズのスーちゃんが55歳の生涯を閉じました。告別式では、肉声のビデオで「天国にいったら被災者のお世話させていただきます。」と健気に語っていたそうでもあります。そして同じ朝刊にはライブドアの堀江被告が2年6ヶ月の実刑が確定したとのことでした。本当は3億円の赤字を53億円の黒字と粉飾決算をしたこと。本人はあくまでも無実を主張。自分さえ良ければという拝金主義者の現世における死亡宣告です。島村善行先生とはピンピンコロリが良いですね

.....などと話をしていました。コロリと逝くにはピンピンと生きることが前提だとお話されていたのを思い出します。

食品関係の仕事をやっていると、『医食同源』という言葉に良く出会います。テレビでみのもんたが「何それは健康にいい!」という翌日のスーパーのその商品の棚が空になりました。本日の島村善行先生の卓話、『やはり玄米菜飯』楽しみにしています。先週の金曜日、成田ロータリークラブの創立50周年に参加してまいりました。成田山・新勝寺のお坊さんから、十人十色で死ぬる幸せの話をお聞きしてきました。今回の津波でたくさんの命が一瞬で亡くなりました。行方不明を合わせると2万人をこえそうであります。そのお坊さんは昨年、ポーランドを訪問されたそうです。どうしても行ってみたい場所があったからといます。アウシュビッツ捕虜収容所です。ナチスドイツによるユダヤ人の虐殺。その数、推定110万人。人が人を大量に殺害するおぞましき。地下鉄サリンや集団自殺などを思い、生きていて、普通に仕事ができていることに感謝する次第であります。

例会報告



常盤会員



中澤会員



小林(孝)会員



下田会員

[出席報告]

会員52名	義務会員43名	免除会員 9名
出席36名	義務会員30名	免除会員 6名
仮欠16名	義務会員13名	免除会員 3名

[欠席者]

小倉 純夫君	斎藤 重久君	田中 忠行君
柳澤 正敏君	中山 政明君	大川 吉美君
待山 克典君	川並 芳純君	松本 幸夫君
田原 晨暁君	中田智次郎君	加瀬 仁君
飛田 勤君		

[M U]

土屋 亮平君	名古屋RC	
小林 孝数君	地区協議会	4月24日
浅井 利明君	地区協議会	4月24日
湯本 高之君	地区協議会	4月24日
常盤 映彦君	地区協議会	4月24日
土屋 亮平君	成田RC	4月22日

本日出席率 73.46%

幹事報告

松田茂一 幹事



1. クラブ内、会議・連絡事項等の案内
特にございません。
2. 外部からの会議・連絡事項等の案内
特にございません。

3. 他クラブ会報・その他
特にございません。

4. 例会変更の連絡
特にございません。

5. その他報告
特にございません。



ニコニコBOX

織田 信幸君 / 所用のため早退させていただきます。

ニコニコBOX	当日¥ 1,000	累計¥ 1,063,000
財 団BOX	当日¥ 0	累計¥ 140,830

文責 / 三国