

放射線から自分自身を如何に守るか

日本で次々明らかになる出来事を見るにつけ私たちは悲しみに暮れています。同時に恐怖感が増大しています。

米国オーソモレキュラー精神科医 ハイラ・カス

日本の原子力施設で起きた激しい核の大惨事は、北米まで到達しうる核の放射性降下物の強烈な恐怖感を生み出しています。この問題に関するメディアの報道に憂慮すべき混乱があるので、私の患者や友人達は、自分自身と家族を守るのに何をすればよいのかを尋ねてきます。

政府機関や健康の専門家が米国市民への健康のリスクを軽視しているので、西海岸すべての薬局から、放射線暴露の治療の最前線に使用するヨウ化カリウム錠剤の蓄えが、根こそぎなくなっています。インターネットに傾いた不安にかられた購買者達は、同様の手に入る供給品の欠乏に遭遇しています。それでは、私たちは何をすればよいのでしょうか。これは、次第に大きくなる常に変化する考えで、そしてここに修正の試練が与えられた私の現在の考えがあります。

私たちは本当に日本での核のメルトダウンによって生み出される放射性降下物のリスクにさらされているのでしょうか。私は、これが資格のある核学者と気象学者に投げかけられる最善の質問だと思います。しかし、1990年から2002年まで、ディアブロキャニオン原子力発電所の独立安全委員会の一顧問をしていたので、私の直接の経験から、私は核の放射能を扱うときは、あらゆる可能性に備えることが如何に重要かを知っています。

核事故に次いでおこる最大の危険事の一つに、ヨウ素の放射性同位元素含んだ気体への暴露があります。これらの非常に発癌性がある同位元素は即座に甲状腺に吸収されて、甲状腺ガンを引き起こします。放射性ヨウ素に暴露した場合は、直ちにヨウ素の別の形態であるヨウ化カリウムで甲状腺を飽和させ、そして放射性ヨウ素の吸収を阻止する治療が必要です。このことは、核災害のリスクに最も脆弱な子供達や、妊婦、授乳中の母親で、ことのほか重要です。1986年のチェルノブイリ核災害の後、適切にヨウ化カリウム錠剤を服用しなかったことにより、数千の未治療の子供達が甲状腺ガンになりました。

ヨウ化カリウム(KI)

ヨウ化カリウムの錠剤は、放射性災害があったときに迅速に配布できるように、通常原子力発電所の近くに備蓄されています。この錠剤が無いときは、ヨウ化カリウムが1mlあたり1000mg含まれた溶液である“ヨウ化カリウムの飽和溶液(SSKI)”のU.S.P.ジェネリック調剤が投与されます。U.S.P.SSKI溶液2滴は、一つの130mgKI錠(ヨウ素100mg)に匹敵します。

推奨される投与量

世界保健機関(WHO)によると、以下のヨウ化カリウムの投与量を、一回あたりの投与量として、曝露後3時間以内に摂取するか、あるいは効果が落ちますが、曝露後十時間までに摂取します。

成人:130mg(以下の CDC 付録を同様に参照)

青年:12-18:WHO-成人投与量:CDC-小児の投与量;体格が成人並み(150 ポンド以上)の場合、年齢に関係なく成人量全量を摂取するべきです。

小児:3-12 歳:65mg

幼児:生後一ヶ月から 3 歳:32.25mg(すなわち錠剤半分)

新生児から生後一ヶ月:1/4 カプセル

注意事項:投与は砕いて牛乳か水に溶かして行うとよいでしょう。小児の場合、チョコレートミルクかラズベリーシロップが、苦味をごまかしてくれるでしょう。

安全上の注意

ヨウ化カリウムは、大多数の人々では問題なく摂取できるのですが、核の非常事態以外では用いないください。上述の一回あたりの投与(一回に限る)を超える投与を行う場合は、医師か公衆衛生の専門家のご了承が得られる場合のみに行うべきです。患者は、キニジン、カプトプリル、エナロプリル、アミダロンを服用していたり、ヨウ素に過敏だったり、疱疹状皮膚炎を罹患していたり、甲状腺中毒症や腎機能に問題がある場合は、ヨウ化カリウム(あるいは甲状腺阻害薬)を服用する前に、医師に相談するべきです。

予防法

暴露前にヨウ素を予防的に摂取するのは賢明なことです。すべての家族が、家庭にこの薬剤を常備するべきです。今回の場合、私たちは 1 日あたり 10-40mg 服用することを勧めます。日本での服用量は、30-50mg が良く、そして長期に服用した方が比較的安全ですが、これは医師の監視下に行うべきです。10mg-20mg-30mg-40mg と服用量を徐々に増やしてください。

次に、著しく放射線量が増加したと公式に通達があった場合、成人では上述の投与量を服用してください。それは、130mg/日で、小児の場合は体重あたりの摂取量を減らします。通常は 3-12 歳で 65mg です。簡単に入手可能なヨウ化カリウムの薬品であるルゴールヨウ素溶液を 1 日あたり二滴服用してもかまいません。或は SSKI を服用してください。そしてもし必要ならば服用量を 130mg まで増加させてください。疾病対策センター(CDC)の言うことに注意してください。40 歳以上の成人の場合は、公衆衛生の専門家が、非常に大量の放射性ヨウ素による汚染が見込まれると宣言した場合以外は、KI の服用を行わないでください。というのは、服用すると汚染後に甲状腺ガンや甲状腺障害を引き起こすリスクがあるからです。また、KI に対するアレルギー反応を引き起こす可能性もおおいにあります。いかなる場合も医師の診察を受けてください。

その他の予防効果があるサプリメントは、適度なアポトーシスの発生と関係があるので、ビタミン D とビタミン K です。アポトーシスとは、DNA の様々なエラー(放射線によったり、その他の原因による。)の集積を引き起こした細胞を計画的に死亡させる現象です。そして、ビタミン D は DNA の修復と関係がありません。

放射線を含んでいる雨に遭遇した場合は、ぬれるのを避けてください。そのような場合当局からの通達があります。

放射線によるその他の危険

I-131 以外にも、セシウム 137 とプルトニウムを含むその他の毒性放射性同位体があります。ガブリエル コーセンス博士は、彼の著書である”Conscious Eating”で、良い助言をしています。セシウムの毒性から身を守るために、カリウムを多く含んだ食品をたくさん摂取する必要があります。というのは、カリウムは 競合的にセシウムの吸収を阻害するからです。カリウムを多く含む食品には、アボカド、海藻類、葉野菜があり、カリウムサプリメントを服用するよりも効果的です。

プルトニウムの毒性から身を守るためには、デュルセをたくさん食べて、植物性に鉄分をとります。植物性とは、スピルリナやクロレラなどの海草類で、これらは、赤肉よりもおおくの鉄分を含んでいます。みそ汁にも予防効果があります。岸道夫のよく参照される書物である、”The Cancer Prevention Diet”を参照してください。体内にある放射性物質を取り除くために、ゼオライトと呼ばれる鉱物が投与されます。

更に、抗酸化剤を豊富に含む食品やサプリメントは、放射性物質が抗酸化剤を消費して、病気を引き起こして健康を害するので、高濃度の毒性を減少させるでしょう。

要旨

米国原子力規制委員会は、放射性濃度は大変に低くほとんど検知不能であっても、日本の原子炉からの放射性降下物が米国に到達することは、極めてあり得ることと認めています。現在の前例のない危機的状況を鑑みて、予防手段として、いくらかのヨウ化カリウムを手元においておくのは賢明な判断と言えるでしょう。

時事刻々と状況が変化しているので、新しい情報を得るためにニュースに耳を傾けましょう。

影響を受けやすかったり、この惨劇にストレスを感じたりしている人々両方は、簡単なトラウマ解放法を調べてみてください。それらには、EMDR、EFTがあり、フリーEFT オーディオである、“Tapping for Japan”をダウンロードしても良いでしょう。

錠剤の原料を調べることが出来たのならば、私はここに書き出して、その上ウェブサイト公表するでしょう。それとは別に、錠剤やカプセルが無いときに患者に与えることが多い SSKI の使用を勧めます。