

# 震災

今なすべきこと

掛川市緑茶予防医学・健康科学研究所長

鮫島庸一氏



が防げるかを考え、取り組んでいくべきだろう。一般にがん予防対策として認知されるには、医

取などが考えられる。放射線は活性酸素を出して遺伝子を壊すので、食品摂取であれば、抗酸化作用のある食品が効果が高いと考えられる。カテキンを含むお茶の飲用は、対策として最有力候

と健康状態の推移をきちんと記録・蓄積したデータは将来、世界的な価値を持つだろう。

を積極的に飲んで発がんを抑えられれば、飲用を控えるより長期的にはるかに大きな意義がある。

## 福島住民のがん予防を

福島第1原子力発電所事故に伴う食の放射能問題は、お茶に続き牛肉、コメなどどこまで広がるか予断を許さない。日本から外国への農水産品輸出も厳しい状況がしばらく続くだろう。ただ、実際には我々の生活は以前から放射能に囲まれている。単に待ちの姿勢ではなく、積極的に影響を抑え込む姿勢も必要だ。

福島原発の周辺住民などに将来、慢性の健康障害が出てくる懸念が想定されている。中でも最も危惧されるのは、がんの発生だ。政府は周辺住民の健康管理調査を30年以上行うとしているが、健康管理と同時に、どういう対策を講じれば発がん

学的に効果を示すデータが出てくること、安全・安心であること、日常生活で容易に実行できること、費用対効果が良いこと、持続可能であることなどが必要だ。条件を満たす対策としてたとえば運動や、お茶、海藻、ワサビといった食品の摂

補だ。また、がんが育つきっかけを作る1つがメタボリック症候群なので、メタボ対策も有力ながん対策になる。

被災地の人にこれらの対策を選んで実行してもたとえば、単なる健康状態の観察より、はるかに状況の改善に役立つ。対策

静岡産のお茶に含まれる放射性物質の量が問題となったが、体内に入るのは災害や試練をバネにして、価値のある情報として、蓄積し発信していく姿勢だと思つ。