

健康だべし 号外 平成23年 3.11 この日を忘れない

この度の大地震で被災された方々にじりお見舞い申し上げます。
 私に出来ることは小さいですが、この新聞を通じて、元気になってくれる
 方が一人でもいて下されば嬉しいです。この1週間で書きました絵が
 がみです。いつも心はみなさんにはしゃあなと歩み遠い道りも疲れない。
 人生で味おう「い事」が人を大きくし「悪事」が人を小さくしてくれます。



放射能汚染について = 今、私たちはどう判断したらよいのでしょうか？

3月21日、福島で、長崎大学の山下俊一代（放射線の世界的権威）の講演会がありました。その内容をまとめてみました。

- 放射能被害がいつまで続くか、収束するかは予測不可能
- 現状の放射能の数値の解釈と正しい情報理解が何より大切。
- 一定時間でどれ位被曝したかが重要... 放射能の数値発表が

ミリシーベルトとマイクロシーベルトとが混在して分かりにくい

この記事では、1時間当たりの被曝量として 単位をマイクロシーベルト/時間で ^{統一します}

日本人は、年間で約 3500 マイクロシーベルト (0.274 マイクロシーベルト/時間) の放射能をあびている。

3月21日 福島市内で	7.8 マイクロシーベルト/時	医療で用いられている (安全基準を満たしている) 放射線量よりかなり少ない値です。
胸部レントゲン	50 マイクロシーベルト/時	
CT スキャン	600 マイクロシーベルト/時	

例えば、世界には、^{1時間} 1~5 マイクロシーベルトを常にあびている地域があります。その環境下で住んでいる人々でも、将来がんになるリスクは、他の地域と全く変わりません。

従って、量的には全く心配はないのです。

100 マイクロシーベルト以下なら天気の良い日に外で散歩しても大丈夫です。

水道水からの放射性ヨウ素 & セシウムについて

現在測定されている放射能の 7~8割が放射性ヨウ素 (基準値 300 Bq/kg)

で、これは半減期 (半分までになくなる期間) が 8日間。

セシウム (福島市水道水で現在検出されていない) は半減期が 60日間。

3月21日、福島市水道水は 28 Bq/kg

もし体内に入っても、短期間で希釈されるから大丈夫

まとめ 原発事故の今後の状況によりますが、現状においては、人体には全く悪影響は及ぼしません。大丈夫です。

むしろ、根拠のない風評被害による不安・ストレスで健康を害する事を気をつけましょう。

今大切な事は、不安・ストレスに負けず、むしろ積極的に身体の抵抗力や免疫力を上げる事につとめましょう。

- ① 早寝・早起する
- ② 朝、軽く体を動かす
- ③ 朝日をあびる
- ④ 朝食をたべる。
- ⑤ 深呼吸を時々して

整体院 縁では⑥のデトックスのお手伝いをしたいと思います。解毒には玄米・梅干し・みそなどの体を温める陽性食品が良いと言われています。

- ⑥ デトックス (解毒) につとめる。

手軽に玄米を摂取できる **玄米コーヒー** (体内からデトックス)

重曹 を使ってデトックス

① ボールに水をはりスプーン1杯の重曹をかき混ぜた液に野菜・果物を浸げる

15秒位で90% 解毒できます。

② 風呂に50g 重曹入れると発汗でき、残り湯も洗たくに使用して洗浄力アップ。玄米コーヒ-・重曹をこし上げます。お気軽に申付下...

低体温・低酸素を防ぐ

被災時の心構えについて

カウンセリング及コーチングで有名な青木安輝氏のメッセージです。

- 不安はしばしば、生理的にも心理的にも軽い興奮状態を引き起こします。これによって、不必要な感情があふれたり、いらいらしくなります。一見いつもより動けてしまうと思いき動いてしまうことで、知らないうちに身体的疲労が蓄積してしまいます。今はそんな自分に「**落ち着こう**」と声をかけて下さい。自分を守るために大切なことです。自分をこうして守ることが周りにいる人も安心させます。
- テレビの映像はあまり長時間見ないことをお勧めします。パソコンラジオの文字及音声情報に切り替えてみて下さい。自からの情報は、思いもよらない衝撃を心を与えます。特に子どもには気を付けてあげて下さい。
- こういう時は、まるで「自分はたいしたことではない」「全く価値がないように感じる」ということがよくあります。不安はごまかさなくてもいいのです。大人だって不安になります。不安は悪い感情ではありません。この感情があるから、人間は慎重になれるし、回りを観察しようとしてし情報を得ようとしています。自分を守ろうとする時に大事な感情です。不安な人が人の役に立たないということはありません。他者と痛みを共有し、一緒に立ち上がり、支え合うことを実現する大事な感情なのだということを忘れないで下さい。
- こういう時こそ「せめて心意識しなさい」といふことです。極端な情報の解釈を人に押しつけたり、偏った情報から「こうなんだ」と結論を急いだりしないようにしましょう。こういう時には、ストレスからささいなことで人や状況に腹が立つこともあるかも知れませんが、今、悪者や敵を作らないように意識して下さい。協力し合う仲間がいることを理解し、多々不手際や不便なことがあっても「限界のあるなか頑張っている」という思いで、他者への感謝の心を忘れないように心掛けて下さい。
- 「自分は元気」「むしろ普段より元気」と思うものですか？心はとても疲れています。少しでも時間をみつけて横になりましょう。

右の写真は、震災後、被災地で撮影されたものだそうです。
「奇跡のスマイル」 3羽の鳥が、沈みゆく太陽が微笑んでいます。天からの応援メッセージのような気がします。

被災地で寒くて暗い中、必死に生きている人、救出活動の隊員さん、連絡がとれず寝れない日々を過ごしている人、早くみんなの笑顔が戻りますように!!



今日2日春分の日、震災から10日が経ちました。3日前に水道が来てとても助かりました。原発の不安、余震が続く中、子供たちの顔を見るたびに、将来を案じ、避難するべきかどうかおと悩んでいました。そして今朝、決めました。避難せずこの街福島と共に一日も早い復興のお手伝いができるよう家族と共にがんばって生きたいと思つた。これからもどうぞよろしくお願い致します。整体院 松井国彦

平成7年1月17日 阪神・淡路大震災の時 私は大阪に住んでいました。
ビルが崩れ、ライオンがストップ、道路・鉄道が破壊されてしまった姿に唯々
言葉を失ってしまいました。そして今回の地震。まさかこれ程までの被害が出て
しまうなんて。大阪を思い出さうというより、はるかそれを上回る状況に、頭の中が
真っ白になってしまいました。改めて自然の厳しさを思い知らされました。こんな
つらい事ないですよ。切なくなることはわかりですが、希望を与えてくれる...お話
も聞けましたのでお知らせします。

- NHKの男性アナウンサーが被災状況や現況を淡々と読みあげる中「ストレスで母乳が出なくなった
母親が夜通しスーパーの開店待ちの列に並んで手に入った」と紹介後、絶句。沈黙が
流れた。すぐ立ち直ったけど泣いているのか分かった。目頭が熱くなった。
- 福島のあるスーパー。棚にのこっていた菓子を大量に女子高校生が買っていった。お判りの量に
レジの人も不思議な顔をしていた。その女子は店を出るやいなや、外に並んでいた
小さな子供たちにそのお菓子を配りはじめた。
- 外国人から見た地震災害の反応。物が散乱しているスーパーで、落ちているものを律義に拾い、そして
列に並んでお金を払って買物をする。運転再利用した電車で、混んでいるのに妊婦に席を譲る
お年寄り。この光景を見て外国人は絶句したようだ。すばは日本!!
- 「お先にどうぞ」「いえ、私は大丈夫です」14日付の韓国、中央日報は、被災地の住民
たちが譲り合いの精神を忘れずに対応し、怒号も飛び交うこともないと称賛。
- 震災と原発が連日トップニュースの米国で、被災者の忍耐強さと、秩序立った様子に
驚きと称賛の声があがっている「なぜ日本は略奪が起きないのか」CNNテレビは、ハリエン・カリーナや
ハリエン大地震を例に、災害に付き物の略奪と無法状態が日本でなぜ見られないのか?と特集
「敬意と品格に基づく文化だから」「愛国的な誇り」「こんな国の人たちに、進んで助けたくなる」
という言葉がよせられた。



今日は3月18日、今はただ原発が治まってくれることをただ祈るのみです。

そしてみなさん、どうぞ今日を、ご無事で、お元気で

笑顔で
希望は
あきらまな
夢は
あきらまな
あきらまな
あきらまな



024-534-0635

営業時間 AM8:00~PM8:00

休日 日曜日

携帯 090-8616-6751

福島市野田町1-7-28

[院長] 松井 国彦 [管理栄養士] 松井 知美

