

# 放射線はホントに危険？ ホルミシス効果で細胞を元気に！

「ホルミシス効果」という言葉をご存知でしょうか？ 低線量の放射線であれば、身体にプラスの働きをする効果のことです。一方で、放射線は怖い、危険といった認識が現代の常識になっているのも事実です。今回は、これまでの様々な研究データをもとに「放射線は怖い」の真相の一端に迫ります。



## 放射線は怖いホント？

ほとんどの人が「放射線は怖い」というイメージを持っているのではないのでしょうか？ 福島原発事故や、広島・長崎に投下された原爆などからも、放射線に対する怖さが増え付けられた印象があります。それは日本だけではなく世界共通ともいえますが、そもそもなぜそのような認識が広がったのでしょうか？

発端は今から100年近く前に行われたある実験でした。1927年にアメリカの遺伝学者「ハーマン・J・マラー博士」が「ショウジョウバエ」

に放射線を当てると2代目、3代目に異常がでる」ことを明らかにしました。

この実験結果をもとに、イギリスのICRP（国際放射線防護委員会）が、世界中に放射線が有害であることを広めました。これが「放射線は怖い」の始まりです。

しかしこの話には続きがあり、後にアメリカの核医学の権威「マイロン・ポリコープ博士」が「人間はDNAの修復活動をしていないことを発表。さらに、ショウジョウバエは「DNAの修復活動をしていない珍しい生物」だったことがわかったのです。

## 放射線の様々な研究

マラー博士の実験から数十年、放射線の研究は着実に進み、数多くの論文が発表されました。その多くは「放射線は量さえ間違えなければ体にいい」という、これまでの常識を覆すものでした。

1998年から始まったフランスのモーリス・チュビアーナ博士の研究では「自然放射線の10万倍（10ミリシーベルト/時）までは人体にまったく問題ない」ことがわかって

かっけています。

日本には自然放射線によるホルミシス効果が得られる温泉がいくつかあります。中でも鳥取県にある三朝温泉（みささ）、秋田県の玉川温泉、山梨県の増富温泉が有名で、ラジウム放射線（ラドンガス）が含まれる泉質です。日本各地から患者が訪れている療養温泉としても知られています。放射線は怖いという常識は少しずつ変わってきています。健康増進や病気の予防、アンチエイジングなどの健康法の一つとして、「放射線ホルミシス」という選択肢が普及する日もそう遠くないかもしれません。



ホルミシス効果が得られる秋田県の玉川温泉

これほどまでに放射線の研究が進んでいるにもかかわらず、ICRPは「一度常識になったことを覆すことはできない」とし、放射線は怖いという誤った認識が広まり続けているのが現状です。

**細胞が若返る**

自然界に当たり前のよう存在する放射線は、さまざまな健康効果があるとされています。一般的に低線量の放射線による健康効果は「ホルミシス効果」と呼ばれ、多くの研究データが発表されています。中でも有名なのが「細胞の若返り効果」に関するデータです。

マウスに200ミリシーベルトの放射線を数分間あてる実験では、SODとGPxという「老化防止の酵素が飛躍的に増える」ことがわかっています。低線量の放射線を照射したマウスは、人間でいうところの65歳の細胞が10歳以下にまで若返っていたのです。

ホルミシス効果は他にも、細胞膜の透過性の向上やホルモンの活性化、がん抑制遺伝子（p53）の活性化など、数多くのメリットが次々とわ

## 自宅で手軽にホルミシス効果を体感！

新しく登場した「ヘルシーラドン」はご自宅で手軽にラドンガスを吸引し、ホルミシス効果を得ることができるラドン発生装置です。人体にも安心な自然放射線の約30倍（8マイクロシーベルト/時）のホルミシス効果が期待できます。



### お客様の声（※個人の感想です）

#### I.Yさん(60代男性)

過去に脳梗塞を患い、再発予防のために利用しています。けいれんや痺れがなくなり、よく眠れるようになりました。栄養や温熱とあわせてこれからも継続していきたいと思えます。

#### D.Uさん(30代男性)

鍼灸院で患者さんの施術に使用しているのと、私自身も毎日数時間使用しています。患者さんの緊張がほぐれて体全体が緩み、施術がしやすくなりました。私自身も便通がよくなるなどの効果を感じました。

#### E.Uさん(50代女性)

就寝時に利用していますが、目覚めがとてもいいです。利用し始めて数ヶ月で、体が急に暑くなるホットフラッシュの更年期症状が軽減されました。身体もだるさもなくなり、ホルミシスに感謝です。

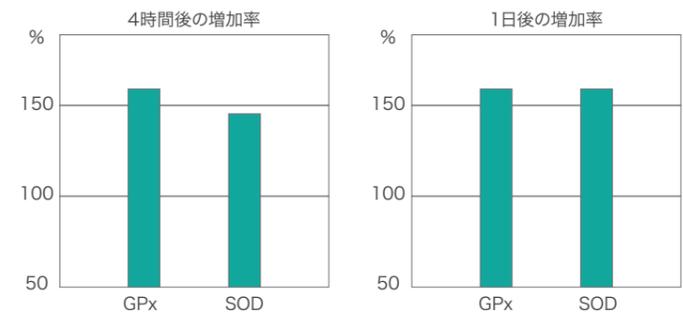
#### E.Yさん(60代女性)

植木切りを1日すると腕が限界で、疲労で翌日は作業ができなかったのですが、1ヶ月ほどホルミシスを利用した後は、植木切りを4日間もぶっ通しでできたことにびっくりしました。ホルミシス効果のすごさを実感しました。

#### K.Iさん(60代女性)

健康にいいことはたくさんやってきましたが、20年ほど前から季節の変わり目に必ず咳が出ていました。ラドンを吸い始めてから咳がまったく出なくなり、喉の調子が良くなりました。また、睡眠が浅かったのですが吸い始めてから眠りが深くなり、目覚めがスッキリしました。

### マウスに200mSvの放射線を照射後、脾臓細胞の酵素増加率を検査



出典先: 東京大学 二木鋭雄教授・岡山大学 山岡聖典教授の実験データより

います。この数値から見ると、放射線量が多いとされる福島県の避難地でも13マイクロシーベルトなので、人体への影響はまったく問題ないことがわかります。

ちなみに原爆は計算上36万シーベルトとされているので、原発事故での最大値（2ミリシーベルト）のなんと1800万倍の桁違いの放射線量なので、比較対象にはならないことがわかります。