

## ホルミシス効果

ホルミシス効果とは、簡単に言うと「外部からの微量放射線刺激による軽いストレスにより、身体機能が活性化、自然治癒力が高まる効果」のことです。“ホルミシス”の語源は、ギリシャ語の“hormaein (ホルモン) 活性化させる”にあります。

米国ミズリー大学・生化学教授のT.D.Luckey (トーマス・D・ラッキー) 博士は、「天然鉱石が出す微量の放射線には発ガン抑制・抵抗力増進・細胞活性化などの「ホルミシス効果」がある」と提唱しています。

放射線は、微量であっても危険なものであるという印象をお持ちの方も多いようですが、実際に私達が生きている自然界には、太陽光線・植物・自然鉱石・食べ物等、大昔から微量の放射線が存在し、我々はそれを毎日浴びて暮らしています。これらの放射線を続けて浴びても、無論人体に悪い影響はありません。むしろ自然放射線を遮蔽するとゾウリムシの繁殖率が半減するというフランスの研究者の報告もあります。それではこの「自然放射線」とは、どのようなものか、身近な例を紹介します。

ラジウム泉、あるいはラドン温泉の話を知り、実際に入浴した経験をお持ちの方もおられると思います。このラジウムが、まさしく自然界の放射線を発生させる鉱物のひとつです。ラジウム泉として全国的に有名な鳥取県の三朝温泉は、その周辺地域の自然放射線被曝量は全国平均より高いのですが、逆に、ガンによる死亡率は全国平均の約半分しかありません。古くから湯治場として親しまれ、近年では大学病院による温泉治療や、医師会による温泉病院など、医学的見地からも、その効用を用いられています。

では、ラジウム泉がそのような効能を持っているのでしょうか。ラジウム泉には「ラドン」という、極弱い自然放射線を出すガスの元素が含まれています。この弱い放射線を浴びると、体の各細胞が刺激を受け活性化をはじめます。それによって毛細血管が拡張して新陳代謝が向上し、免疫力や自然治癒力を高めるといわれています。つまり「ホルミシス効果」が微弱放射線によってもたらされているわけです。

