

「低線量放射線ホルミシス」とは何か？

※ホルミシス (horumesis) とは、

ある物質を高濃度あるいは大量に用いると有害だが、

適度な濃度あるいは量を用いると有益な作用をもたらすことを表す言葉です。

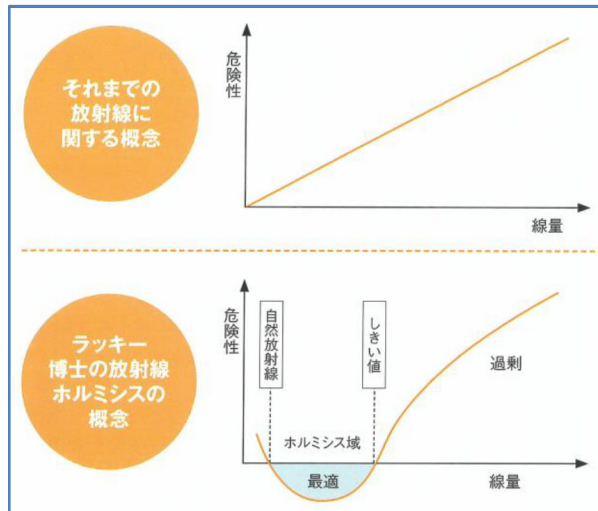
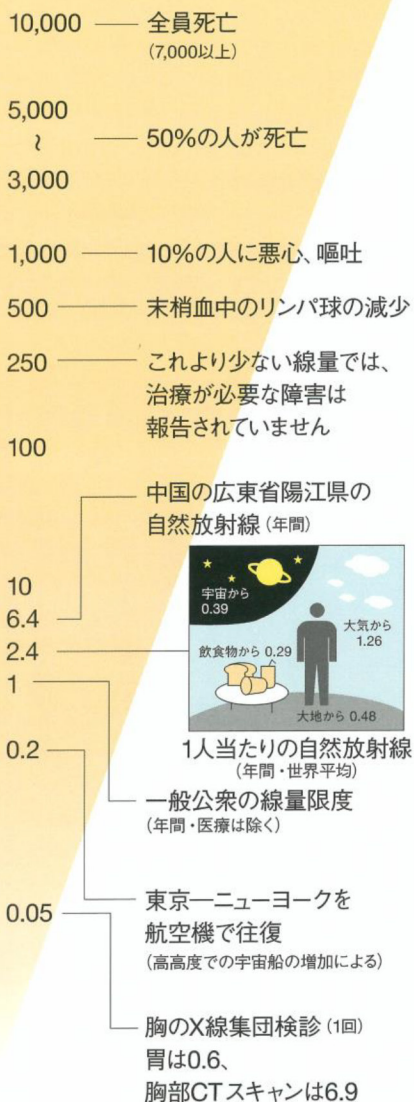
放射線の場合も、大量に浴びると有害だが、

微量な放射線を浴びることは、人体に有益な作用をもたらします。

この現象を「低線量放射線ホルミシス」を言います。

放射線の人体への影響

放射線の量
(ミリシーベルト)



※たとえば、

お酒も飲みすぎると体に悪いが、適量であれば血液循環がよくなり、代謝を高めてストレス発散にもつながります。

毎日食べるご飯だって、体に良いからと、ある一定の栄養素を摂り過ぎれば、栄養過多になり内臓に負担がかかり疾患になってしまいます。

これらもホルミシスの一つです。日本的に、端的に言ってしまうと

「良い塩梅なら体にいい」

ということだと、私は解釈しています。

