

## は し が き

若い人々を教育するに際し、健康や自然環境を水という視点から学習させるということに必ずしも力点が置かれていないようです。そのような状況を配慮し、冊子「水から学ぶ健康の泉」は、高校生や一般市民を対象とし、平成18年（2006年）4月より刊行されたものです。とうきゅう環境浄化財団（現、とうきゅう環境財団）の後援も得て、2年に一度、改訂版も発刊し、その3を平成22年（2010年）2月に作製してあります。各版200冊を市民講座や出前講義の場でお配りし、非売品として来ました。

今版は、水と共に殆んど教育がなされて来なかったテーマである放射線を取りあげることとしました。第3版までは、災害という視点を組み入れてはありましたが、今版でも、放射線と共に、災害下のストレスに関連する事項も記載してみました。

第1章では、筆者らが長年探究してきた、ヒトSOS応答生理機能の概要とその機能から学ぶべき被災被曝対策の一端を紹介します。その上で、熱中症と電気に焦点を絞り、災害対策を考える糧を提供します。一方、放射性物質への有効な対処法を、除染とストレス対策の上から、参考となる実験結果を紹介します。最後は、日常生活の中で参考となる食品による放射線対策情報を掲載してあります。

大自然の輪廻や人工災害により命を含めた全てを振回されることのないよう、少しでも納得できる人生を送れるために、本書がお役に立つことを願う次第です。

平成23年8月17日

鈴木 信 夫 記