

https://farid.ps/articles/radiation_unjustly_demonized/ja.html

放射線が不当に悪魔化されている：線形無閾値モデルが放棄されるべき理由

イオン化放射線は、広島、切尔ノブイリ、福島といった暗い歴史的出来事によって形作られた、目に見えない脅威としてしばしば描かれます。この恐怖は、**線形無閾値（LNT）モデル**によって強化されており、このモデルはどんなに小さな放射線量でもガンのリスクを比例して増加させると仮定しています。このモデルは世界中の規制政策を導き、厳格な暴露制限を推進し、一般市民に広範な不安を引き起こしています。

しかし、増え続ける科学的証拠は、LNTモデルが単に過度に単純化されているだけでなく、科学的に欠陥があることを示唆しています。生物学的システムは低線量放射線に対して強力な防御機構を持ち、多くの場合、そのような暴露は有益でさえあるかもしれません。自然の高放射線地域から歴史的な医療利用、制御された実験室研究まで、現実は明らかです：放射線は不当に悪魔化されており、LNTモデルは生物学的修復機構や適応反応を反映したモデルに置き換えられるべきです。

LNTモデルの欠陥

LNTモデルは、主に原爆の生存者からの高線量暴露データに由来しており、ガンのリスクが1,000 mSvを大きく超える線量で増加しました。このモデルは、これらの高線量の影響をほぼゼロの線量まで線形に外挿し、放射線が無害である閾値は存在しないと仮定します。この論理によれば、花崗岩のカウンタートップのそばに立つことや、単回のX線撮影を受けることさえリスクを伴います。

しかし、この仮定は厳密な精査の下で崩れます。**100 mSv以下の線量**、特に時間にわたって分散された場合、研究ではほとんど測定可能な害がないことが示されています。LNTモデルは、**生物学的システムの非線形な性質**、つまり自然の背景放射線や酸化ストレスによる日常的なダメージに対処するために進化した高度なDNA修復機構を考慮していません。

自然の背景放射線は世界中で大きく異なります。**イランのラムサール (300~30,000 nSv/h)**、**ブラジルのグアラパリ (800~90,000 nSv/h)**、**インドのケララ (446~3,000 nSv/h)** といった高放射線地域では、人々は世界平均の**270 nSv/h**の何倍もの線量率で一生を過ごしていますが、**ガン率の一定した増加は観察されていません**。これはすべての放射線が危険であるという考えを覆し、低線量暴露が中立的または有益である可能性を示唆します。

放射線ホルミシス：より良い視点

ホルミシス仮説は、**低線量のイオン化放射線**（通常、合計**100 mSv**以下、または**10~100,000 nSv/h**の範囲）が、細胞をより強靭にする適応的な生物学的反応を引き起こす可能性があると

提案します。これには、DNA修復の強化、**スーパーオキシドディスクターゼ**などの抗酸化物質の生産増加、免疫監視の改善が含まれます。

実験室研究はこの見解を支持しています。低線量放射線に曝露した細胞は、修復タンパク質をアップレギュレートし、損傷した成分をより効率的に除去します。動物実験では、低背景放射線に曝露したマウスが、対照群よりも長生きし、腫瘍が少ない場合があることが示されています。

歴史的証拠もホルミシスと一致しています。オーストリアのガシュタイナー・ハイルシュトンのような場所では、人々が約10,000～100,000 nSv/hの線量率のラドン豊富な温泉を訪れ、関節炎などの炎症性疾患を治療します。何世紀にもわたりそのメカニズムは理解されていませんでしたが、これらの治療はしばしば痛みや炎症を軽減し、放射線による免疫調節と一致しています。

もちろん、ラドン温泉やグアラパリのビーチに常時住む人はいません。しかし、それがまさにポイントです：短期間の高線量率はしばしば測定可能な害を引き起こさず、治療上の利点をもたらす可能性があり、これはLNTモデルと直接矛盾します。

日焼けの類似性：常識的な比較

一般の人々は、紫外線（UV）放射が既知の発がん性物質であるにもかかわらず、適度な太陽暴露を正常、さらには健康的なものとして受け入れます。なぜか？体が太陽光に反応して**メラニン**を生成し、さらなるUVダメージから保護することが理解されているからです。人々は、**皮膚ガン**のリスクを、**ビタミンD**や太陽光の他の利点と引き換えに受け入れます。ただし、暴露が合理的である限りです。

イオン化放射線は本質的に同様です。低線量率では、体は**適応**し、ダメージを中和するための修復機構を活性化します。しかし、LNTモデルはすべてのイオン化放射線が危険であると主張し、**CTスキャン** (~2～10 mSv)、**大陸間フライト** (2,000～15,000 nSv/h)、または原子力発電所の近くに住むことなどの些細な暴露に対する恐怖を煽ります。これらの恐怖は、こうした暴露が世界の多くの地域の自然背景レベルに匹敵するか、それよりも低いにもかかわらず続いているです。

LNTモデルが置き換えるべき理由

LNTモデルを放棄すべき5つの主な理由があります：

1. 低線量での害の証拠の欠如

高背景放射線地域の研究では、しばしば数万nSv/hの自然放射線とガン率の増加との間に一貫した関連が見られません。これらの発見は、LNTの予測と直接矛盾します。

2. 生物学的適応が無視されている

LNTモデルは体を受動的なものとして扱います。実際には、低線量放射線はDNA修復、抗

酸化防御、細胞のクリーンアッププロセスを活性化し、モデルが完全に無視する保護反応です。

3. 放射線への恐怖が不釣り合い

このモデルは、無害または有益な暴露に対する過剰な不安を煽り、医療画像診断を拒否したり、原子力発電所からの微量の放出にパニックを起こすなど、誤情報に基づく非合理的な反応を引き起こします。

4. 過剰な規制は高コスト

LNT主導の政策は、過剰な遮蔽、極めて低い暴露制限、高コストな浄化基準を要求します。福島事故後、線量率が**10,000 nSv/h未満**の地域から数千人が避難し、放射線障害ではなくストレス関連の死亡を引き起こしました。これらの規制のコスト便益バランスは深刻に欠陥があります。

5. より良い代替案が存在する

特定の線量（例：100 mSv）以下では害がないと仮定する**閾値モデル**、または低線量暴露の潜在的利益を認識する**ホルミシスモデル**は、生物学的現実と科学的証拠をよりよく反映します。

放射線への合理的なアプローチ

LNTモデルを置き換えることは、高線量放射線の実際の危険を軽視することではありません。**1,000 mSv以上**の線量は間違いなく有害であり、厳格に管理される必要があります。しかし、より正確なモデルを採用することで、次のことが可能になります：

- **より賢い医療利用**：患者と医師は、根拠のない恐怖なしに低線量画像診断や放射線療法を自信を持って使用できます。
- **バランスの取れた規制**：本当に危険な暴露に優先順位をつける政策により、医療および核産業の経済的負担を軽減できます。
- **公衆の理解**：放射線を太陽光のような環境の自然な一部として認識することで、非合理的な恐怖を減らし、情報に基づいた意思決定を可能にします。

批判への回答

一部の人は、低線量の影響が測定しにくいため、LNTモデルが最も安全だと主張します。彼らは、**50 mSv**前後でわずかにガンリスクが増加した核労働者の研究を引用しますが、これらの研究はしばしば喫煙、シフト勤務、ストレスなどの交絡変数の影響を受け、切り離すのが困難です。一方、高放射線地域やよく制御された実験室研究からの大規模なデータは、**低いまたは無リスク**、さらには低線量放射線による**肯定的な効果**を示しています。

習慣や慎重さからLNTモデルを維持することは科学的慎重さではなく、**規制の惰性**です。それは恐怖を煽り、革新を阻害し、より差し迫った健康リスクからリソースをそらします。

結論

線形無閾値モデルは放射線生物学を過度に単純化し、正当化されない恐怖を助長します。高放射線地域、実験生物学、歴史的な治療利用からの証拠は、**低線量放射線が本質的に危険ではないこと**、そして有益でさえある可能性があることを明確に示しています。太陽光と同様に、イオン化放射線にはリスクと利点があり、政策はそのニュアンスを反映すべきです。

LNTモデルを閾値またはホルミシスモデルに置き換えることで、医療、産業、エネルギーにおける放射線の使用のためのより合理的な枠組みを作り出すことができます。これは**より効果的な規制、低いコスト、そしてより情報に基づいた公衆につながります**。放射線は敵ではありません。それは私たちが理解し、適応し、賢く利用できる自然の力です。