

放射能と健康被害

みなさまへ

東北地方太平洋沖地震とそれに伴う福島原発事故の影響で、放射能による健康被害の恐れが取りざたされています。そこで、医療・保健の観点からみなさんに「放射能による健康被害とその対策」についてのメッセージをお送りしますので、どうぞ参考いただき、健康管理・生活管理のよすがとしていただきたいと思います。

文責：保健師 芥川 愛
看護師 南部 洋子



被ばくするとは・・・

すでにテレビなどでも強調されていますが、たとえば広島に原子爆弾が投下されその結果ヒバクしたという場合「被爆」と表記されますが、被爆とは、原子爆弾などの被害を受けること、結果大量の放射能を浴びること、とされています。原爆病などその悲惨な健康被害を原爆記念館などで目にされた方も少なくないかと思えます。これにたいして、現在、大震災とそれによる原発事故でいわれているヒバクは「被曝」と表記され、放射能にさらされることを意味しています。ですから、被曝もひどくなると被爆になります。今のところ政府見解や専門医などは被爆の心配はないといっています。

それでは、今回の大震災で心配されていることは何でしょう。原子爆弾のような外側からの外部被曝よりも、相次ぐ原発の故障によって、被曝が起きたこと、これからそれがひどくなっていくかもしれないという心配があること。またその対応不備によっては、空気中の放射能を吸うなどして体内から被曝する内部被曝を生じるおそれが懸念されるような状況になってきました。

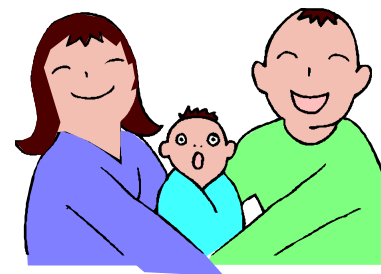
私たちは日常生活の中で、知らない間に放射線を受けています(自然放射)。宇宙、食物などからです。また医療の分野では、放射線が検査や治療に利用されています。これら日常生活において受ける放射線は微量で、もちろん健康に影響することはありません。

◆参考までに◆

通常生活で1年間に受ける自然放射線は、世界平均で年間2.4ミリシーベルト、換算すると1時間当たり0.274マイクロシーベルト(1マイクロシーベルトは1ミリシーベルトの1000分の1)とされています。

これに対して朝日新聞の取材では、3月15日福島市では1時間あたり23.18マイクロシーベルトの放射線量を記録したとありました。

ちなみに東京では、0.81、千葉では0.31マイクロシーベルトでした。確かに通常よりは多い量ですが、100ミリシーベルト以下では健康上の問題になるレベルではない、と専門医も言っていますので安心していただいてもよいわけです。後に述べるように、200ミリシーベルト以上の被曝量になると、発がんするなどのリスクが出てきます。また、一時的に浴びる量は少なくとも長時間放射線を浴びることで健康被害や遺伝への影響が指摘されていますが、今回はこれについても専門医は「安心してほしい」と言っています。



◆からだへの影響◆

現状については心配することはないのですが、折角ですから「放射線事故・災害」のように不慮の被ばくや予想以上の放射線量を被ばくした時、どのような健康に影響が出る可能性があるのか、知っていただくことで、正しい知識を持ち、いたずらに騒がず、現状をしっかりとみて冷静に判断していただきたいのでご紹介しておきます。

【健康への影響があるほどの被ばくをした場合】

急性放射線症・高線量（一度にたくさんの量の放射線を浴びた場合）

・・・数日～数週間で発症

血液障害、消化管障害、免疫力低下により、感染症に罹りやすい

低線量（一度に少量の放射線を浴びた場合）

・・・数年以降に影響

発ガン、白内障など

以上のような影響をできるだけ食い止めるために「放射線防護の3原則」をご紹介します。

【①距離】放射性物質から出来るだけ離れること。遠くへ避難すること、放射線の量は、距離の二乗に逆比例する

【②時間】最悪放射線を浴びてしまってもできるだけ短時間にとどめる

【③遮蔽】密度の高い建材で建てられた室内に退避することで、外部からの放射線をより多く遮蔽することができる。屋外よりも木造建築。コンクリート造りならばより低減する

◆妊婦への影響◆

妊娠期間中でお腹の赤ちゃんが放射線の影響を最も受けやすいのは、妊娠初期で、受胎から妊娠8週位までの期間です。この期間の胎児は比較的放射線に対し感受性が高く、影響を受けやすいので注意する必要があります。

100ミリグレイ(=100ミリシーベルト)で流産の危険があるとのこと。東京では、0.81マイクロシーベルトを測定したそうですが、仮に1マイクロシーベルトとしても100ミリグレイは、10万倍の量ということになります。

妊娠中にやむを得ず腹部レントゲンを撮ることがあります。帝王切開にするかどうかの判断などに使うのですが、そのときの被ばく量は、400マイクロシーベルトほどです。

ですから、現在の放射エネルギーでは、全く問題ないということができます。

ちなみに上の値(しきい値)を超えると、流産、形態異常、発達障害などのリスクが生じるとされています。



◆生活上で気をつけること◆

一般に健康管理についても、疾患に罹ってからどういう治療を適切に受けるかということと、災いを未然に防ぐための予防を講じるということがありますが、今回、念のため、被ばく予防としていくつかの「生活上の留意点」をあげておきます。

【室内では(花粉症対策のように)】

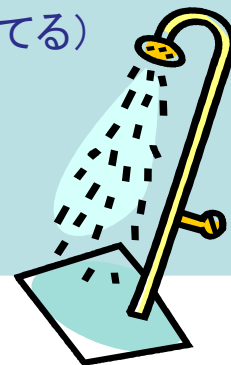
1. 窓やドアをしっかり閉める
2. エアコンや換気扇は切る
3. 必要があれば目張りする
4. 洗濯物は室内に干す
5. 外出しない
6. 外に置いてあったものは食べない

【外出の際は(花粉症対策のように)】

1. 傷口がある場合は覆う
2. 風下に入らない
3. 皮膚を覆う(長袖がよいです)
4. 鼻や口をぬれタオルでふさぐ(マスクもOK)

【帰宅後は】

1. 洋服、靴は脱いでビニール袋に入れる
2. 布やティッシュなどで拭いとる(ふき取った布などはビニール袋に入れて捨てる)
3. シャワーを浴びる。
髪をシャンプーする。
顔を洗う(石鹸、ボディソープ)
体を洗う。耳の中、爪の間も洗う(石鹸、ボディソープ)



【その他】

◎昆布やワカメにはヨウ素が含まれていますが、急に食べて効果があるというものではありません。

◎飲み水

水源地が汚染されなければ、現在の水道水で問題ありません。

◎こんなときに多いのが風評と言われる根拠のない噂話です。

「ヨウ素を飲むといいらしい??」

イソジンなどの消毒剤を飲むのは危険なので絶対にやめましょう！！

安定ヨウ素剤は放射線が大量に取り込まれる恐れがあると専門家が判断した地域の住民に限り、甲状腺がん予防のため、処方されます。副作用もあり、服用できない人もいますので、医師の指示が絶対に必要です。

チェーンメールなどで、この手の不安を煽る情報が出ているみたいなので気をつけてください。参考までに、信頼できるサイトをご紹介します。

●独立行政法人・放射線医学総合研究所

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

●緊急被ばく医療研究センター

<http://www.nirs.go.jp/hibaku/>



最後に・・・

今後の対応として、万が一被ばくしたと疑われることがおきたら
まず正確な被ばく線量を把握することが第一です。

ですからまずは病院へ受診してください。

被ばく線量によって対応が大幅に異なります。また衣服の上から測定器で計測して
被ばくしていると判定された人でも衣服に付着した放射性物質の汚染と人体の被ばく
線量は異なりますので、衣服の汚染と人体の被ばくは区別する必要があります。

ものを怖がらな過ぎたり

怖がり過ぎたりするのはやさしいが、

正當に怖がることはなかなかむづかしい

— 寺田 寅彦 —

みなさまとご家族の健康を願っています。

