

# 放射性物質の影響を最小限にする日常生活の注意点

3月の東京電力(株)福島第一原子力発電所の事故で、大量の放射性物質(※)が空中に飛散したため、私たちの生活は、放射性物質の影響を受けることになりました。

半年以上が経過した現在、同原子力発電所から空中に飛散した放射性物質が、雨などで地上に降下し、土地からの放射線による「外部被曝」や農・畜・海産物などに移行した放射性物質による「内部被曝」が問題となっています。私たちは、今までも、自然界(宇宙線、土壌、食品、空気中など)から自然放射線による被曝を受けていました。時間の経過とともに原発からの放射性物質の影響は徐々に減少しますが、今後は今までより多くの放射性物質の影響を受けながら、生活していくことになります。

(※)放射性物質…放射性セシウム、放射性ストロンチウム、放射性ヨウ素など。

市では、少しでも放射性物質の影響から皆さんを守るため、「放射能対策会議」を立ち上げ、放射線に関する市の方針を6月17日に策定し、状況に応じた改正をする中で、さまざまな対策を実施してきました。具体的には、5月26日から学校、保育園、幼稚園、公園などで放射線量測定を開始し、教育施設については、市の除染基準値(毎時0.3マイクロシーベルト)以上の土壌を削るなどの除染作業を行っています。また、食の安全に対する対策として、市では食品放射能測定システムを購入し、給食食材を含め、牛久市青果市場から出荷される農作物の放射性物質の量を測定するとともに、市内の生産者個人からの測定要望にも応えています。

現時点では、放射性物質による被曝を少しでも減らし、ご家庭や個人で行える対策を日常生活の中で習慣化し、地道に健康づくりをしていくことが大切です。日常生活の中で、被曝量を低くするための工夫はいくつか考えられます。あまり神経質になることはありませんが、以下のことを参考に、特にお子さんには、影響が最小限となるよう注意を払いながら生活しましょう。

## 環境からの放射性物質の体内侵入を減らすために

1. 外から帰ったら靴の泥を落とし、上着のほこりを払い、手洗い、うがいをしましょう
2. 風が強いときは、マスクを着用し、家の窓を閉めましょう
3. 側溝や水たまり、雨どいの下などには、近づかないようにしましょう
4. 雨が降ったら、傘や雨がっぱなどで直接ぬれないようにしましょう

●家屋の屋根や地表に降下した放射性物質は、雨水に溶けて土に吸着します。地層の土に吸着した放射性物質は、そこからはほとんど移動しませんが、雨水により土が流れ、下水側溝などの土がたまる所では放射線量が高く検出されています。

除染するには、舗装道路やコンクリートの側溝であれば、水で洗い流し、雨水が集まる所であれば、雨水が染みる範囲の土を2cm程度削り取る方法があります。しかし、全ての場所で除染できるわけではないので、念のため、当面の間は、線量が高い場所には、子どもを近づけないようにしましょう。

●現在、空中に浮遊している放射性物質は、ほとんどありませんので、雨による影響は少ないとされていますが、習慣として、直接雨に当たらないように心掛けましょう。新たに放射性物質が大量に放出された直後の雨は、要注意です。



(次ページに続く)

放射性物質を体内に入れない工夫は、基本的な衛生習慣なので、花粉症やインフルエンザなど病気の予防対策に共通しますね。

放射性物質や病気に負けないように、良い習慣を実践しましょう



家の中ではほこりがたまる所に、放射性物質がたまっている可能性があります。家の中に砂やほこりが入ったら、水で洗い流したり、水拭き掃除をしましょう

## 食物からの放射性物質の体内侵入を減らし、排せつを促進するために

1. 料理をするときは、野菜などは十分に洗い、あく抜きをしましょう
2. カリウムやカルシウムが不足しないよう注意しましょう
3. バランスの良い食事と軽い運動で、体の新陳代謝を活発にしましょう

- **カリウム**は野菜に多く含まれる栄養素です。野菜は、色の濃い野菜、色の薄い野菜をいろいろ組み合わせて、1日350g くらい食べるとよいでしょう。
- **カルシウム**は、乳製品だけでなく、大豆製品、海藻、色の濃い野菜にも多く含まれます。
- **ヨウ素**は、昆布、ノリなど海藻類に多く含まれます。
- 日ごろから、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を心掛けることで、体の免疫力も高まります。
- 体内に入った放射性物質は、代謝や排せつにより、体外に排出されます。年齢や放射性物質の種類により排出時期は違いますが、新陳代謝を活発にすれば、より早く体内の放射性物質を排出できます。また、食物繊維やペクチンを多く含む食品を摂取することで、放射性物質の吸収阻害と便からの排出が促進されます。そのためには、通常の体調管理として、バランスの良い食事や軽い運動習慣、睡眠など、規則正しい生活が重要です。

カリウムを必要量十分に摂取できていれば、放射性セシウムの体内吸収をある程度は抑制できます

放射性ヨウ素は、必須ミネラルとしてのヨウ素を必要量摂取しておくことで、甲状腺への蓄積をある程度は抑制できます



放射性ストロンチウムが体内に入ってしまった場合でも、カルシウムを必要量十分に摂取できていれば、ストロンチウムの体内吸収をある程度は抑制できます

野菜などは、流水でしっかり洗うと約6割の放射性物質が除去できます。ゆでてから水洗いすると、さらに約5~8割の放射性物質が除去できます(ゆで汁は捨てる)。

米は、白米に精製すると約5~7割、白米をとぐとさらに約5割の放射性物質が除去できます

(4ページに続く)

## 何をどれだけ食べればよいか知しましょう

放射性物質の吸収を抑制したり、排出を促す栄養素は「カリウム」「カルシウム」「アルギン酸」「ペクチン」「ヨウ素(必須ミネラル)」です。これらの栄養素が入った食品を大量に摂取したからといって効果が上がるわけではありません。適切な必要量の摂取が大切です。いずれの栄養素も、必要量を不足なく摂取するためには、主食・副菜・主菜のそろったバランスの良い食事が大切です。

	1日の目安量				食材	多く含まれる栄養成分	栄養効果	
	成人女性を基準 (※1つの数え方)	1~2歳児	3~5歳児	6~9歳児				
主食	5~7つ ※コンビニのおにぎり1個分=1つ ※麺類は、1人分=2つ ※パンは食パン1枚=1つ	2~3つ	3~4つ	4~5つ	ごはん パン めん	炭水化物	1日のエネルギーになる	
						食物繊維	腸内環境を整える(有害物質の吸収抑制・排せつ促進)	
副菜	5~6つ ※小鉢1皿=1つ	2~3つ	4つ	5~6つ	野菜	カリウム	細胞の水分を調整する。必要量の摂取で放射性セシウムの体内吸収を抑制する	
						食物繊維	腸内環境を整える(有害物質の吸収抑制・排せつ促進)	
					海藻	いも	ビタミンC	有害な活性酸素から細胞を守る抗酸化作用
						海藻	アルギン酸(食物繊維)	有害物質の腸内吸収を抑制。放射性ストロンチウムの排せつを促す
							ヨウ素(必須ミネラル)	甲状腺ホルモンの材料。必要量の摂取で放射性ヨウ素の甲状腺蓄積を抑制する
食物繊維	腸内環境を整える(有害物質の吸収抑制・排せつ促進)							
主菜	3つ~5つ ※卵1個=1つ ※肉料理(肉重量100g程度)=3つ ※魚料理(例:焼き魚80g程度)=2つ ※納豆1パック=1つ ※豆腐半丁=1つ	1~2つ	3つ	3~4つ	肉	タンパク質・脂質・鉄分	血液や筋肉をつくる	
					魚	タンパク質・カルシウム	血液や筋肉+骨や歯をつくる。放射性ストロンチウムの体内吸収を抑制する	
					たまご	タンパク質	血液や筋肉をつくる	
					大豆製品	タンパク質・カルシウム	血液や筋肉+骨や歯をつくる。放射性ストロンチウムの体内吸収を抑制する	
牛乳乳製品	2つ ※牛乳コップ1杯=2つ ※プロセスチーズ1つ分=1つ ※ヨーグルト1個=1つ	1つ	2つ	2つ	牛乳 ヨーグルト チーズ	カルシウム	骨や歯をつくる。放射性ストロンチウムの体内吸収を抑制する	
						タンパク質	血液や筋肉をつくる	
果物	2つ ※大きい果物1個=2つ ※小さい果物1個=1つ	1つ	1~2つ	2つ	果物	カリウム	細胞の水分を調整する。必要量の摂取で放射性セシウムの体内吸収を抑制する	
						ペクチン(食物繊維)	有害物質の排せつ作用。放射性ストロンチウムの体内吸収を抑制する	
						ビタミンC	有害な活性酸素から細胞を守る抗酸化作用	

### 10月10日から市環境政策課内に放射能対策室を設置しました！

市民の皆さんの安心・安全を確保し、長期化が予想される放射能問題に対して総合的に取り組むため、市環境政策課内に放射能対策室を設置しました。牛久市の放射能への取り組み状況や市内放射能測定値、除染方法などの情報は「広報うしく」や市ホームページなどで随時お知らせします。また、放射能対策室および市保健センターで健康相談なども実施しています。皆さんのご要望も含め、お気軽にご相談ください。

問い合わせ 市健康管理課(市保健センター内) ☎1742~1744、市放射能対策室 ☎1568、1569