

4. このマニュアルに書かれていないことが気になったら？

このマニュアルに書かれていること以外でも、日々の生活のなかで気になることがあるかもしれません。ここには放射線から身を守るための基本的な考え方を書いておきます。自分での判断が難しいときは、市役所や放射線医学総合研究所の「放射線被ばくの健康相談窓口」(電話:043-290-4003)に相談してみましょう。

1 放射線に当たる量をできるだけ少なくする。

日々の生活の中で出来るだけ放射線を浴びないようにすることで、健康上の問題が起こる可能性はより小さくなります。必要がなければ、放射線量が高い場所には近づかないようにしましょう。

2 放射線を出す「放射性物質」を身体の中に入れない。

身体の中に放射性物質を入れてしまうと(「内部被ばく」といいます)、それが身体の外に出るまで放射線を浴び続けることとなります。放射性物質はほこりやちりと同じように空気中をたどっていたり、土の上に残っていたりするので、これらを吸ったり口の中に入れたりしないよう気をつけることが必要です。現在の状況では、身体の外から浴びる放射線の量は日々減少してきているので、内部被ばくを防ぐことがとても大事になります。

3 放射線だけではなく、生活全体の中で必要な行動を考える。

放射線は、少量を浴びるだけで具合が悪くなるというものではありません。ですから、いつも放射線を避けることだけを考えて行動しなければいけないわけではありません。心配をしすぎることのほうが身体に悪いといったこともあります。少しの放射線を避けるために無理をして困るよりは、そのような行動はとらないほうが良いと考えることも時に必要です。

このマニュアルは、主に福島県南相馬市、相馬市に暮らすことを決めた方が、少しでも放射線被曝量を減らしながら生活をするうえで役立てて頂けるように作成しました。この目的にそったマニュアル全体の複製、配布は許可します。一部転載・引用については、下記にご連絡のうえ、許可を得てください。

特定非営利活動法人ピースビルダーズ 放射線対策生活マニュアル編集担当
〒730-0041 広島県広島市中区小町1-20
電話:082-247-0645 ファックス:082-247-0643
メール:project@peacebuilders.jp



作成:特定非営利活動法人ピースビルダーズ 監修:鎌田七男氏(財団法人広島原爆被爆者援護事業団理事長)
放射線対策生活マニュアル(福島県南相馬市、相馬市対象)

放射線から身を守るためにできること

平成23年6月28日版

この度の東日本大震災によりお亡くなりになられた方々やご遺族には心よりお悔やみ申しあげます。また、すべての被災者の方々、そして福島第一原子力発電所の事故により不便な生活を送られている方々には心よりお見舞い申しあげます。

福島第一原子力発電所の事故から3ヵ月以上が過ぎ、大気中の放射線量は減少傾向にありますが、それでも発災前よりも高い数値が計測されており、放射線が目に見えないだけに、日々の生活に不安を感じている方、お子様への影響を心配されている方がおられることと思います。このマニュアルは、放射線から身を守るために、普段の生活のなかでどのようなことに気をつけることができるかをまとめたものです。ご一読頂き、参考として頂ければ幸いです。

1. 何に気をつけて生活をすればいいのでしょうか？

(1) 外に出るとき・外から帰るとき

- 風が強く、土ほこりがあるような日に出かける用事があるときは、マスクを着けて外出しましょう。マスクは濡らしておく、放射性物質を更に防ぐことができます。
- 雨にはなるべく濡れないようにしましょう。もしも濡れてしまった場合は、タオル等で濡れた部分を拭き取るか、着替えましょう。
- 湧き水や雨水を貯めたものは飲まないようにしましょう。
- 土や砂を口に入れないように注意しましょう。特に乳幼児は注意しましょう。もしも口に入ってしまった場合には、よくうがいをしましょう。
- 靴は、玄関で新聞紙の上に置き、泥や砂を新聞紙の上でとるようにしましょう。新聞紙は随時交換しましょう。
- 帰宅したら、手や顔を洗いましょう。あわせて水かぬるま湯で4~5回うがいをしましょう。
- 外出するときはいつも通りの格好で大丈夫ですが、少しでも放射線を浴びる量を小さくしたければ、マスクを着けて肌を出した服装は避けましょう。また、木綿製よりも化学繊維製の衣類を一番上に着ると、放射性物質は付着しにくいです。

(2) そうじのとき

- 放射性物質はちりやほこりと同じようにたまるので、部屋の掃除はこまめにしましょう。
- 部屋のすみもきちんと掃除しましょう。このとき、ちりやほこりを吸わないようにマスクを着るとよいでしょう。

(3) 料理・食事のとき

- 市場に出ているものは放射性物質が付着しているかを確認してから出荷されているので、食べても大丈夫です。それ以外のものを食べることは控えたほうが良いでしょう。
- 放射性物質からの影響を小さくするためには、身体の抵抗力を高く保つことが有益なので、野菜、肉・魚、乳製品等栄養のバランスを整えた食事をするように気を付けましょう。（特にカリウム、カルシウムは不足しないようにする。）
- それでも不安を感じてしまう場合は、野菜類・果物類は水洗いすることで、更に放射性物質を落とすことができます。湯洗いができればより効果的です。皮もしっかりと剥いて食べましょう。煮ることで材料中の放射性物質を煮汁にしみださせることもできます。（このときに使った煮汁は捨てます）
- 同じ品目の野菜や魚は、続けて何日も食べないほうがよいでしょう。（それらがもしも放射性物質を含んでいた場合に、身体の中に取り込む量が多くなってしまいますからです）
- きのことや山菜は、土の中の放射性物質を取り込んでしまうので、自分で獲ったものについては食べないようにしましょう。

(4) 洗たくのとき

- 外出するときに着ていた服は、通常どおり洗濯しても大丈夫です。
- 雨が少しでも降っている日や風が強くほこりが多い日は、屋外に洗濯物を干すことは控えておきましょう。そうではない日には、外に干しても大丈夫です。

(5) 屋内にいるとき

- 土ぼこりや砂ぼこりが多い日には窓を閉めましょう。
- 窓際や屋外に接した部屋のすみよりも、部屋の中央のほうが放射線量は小さくなります。
- コンクリート造りの建物は、日本家屋よりも放射線を遮断します。

(6) 原子力発電所で事故が起こったとき等のために

- 必要なものがすぐに持ち出せるように、袋や箱にまとめて準備しておくとい良いでしょう。食料や水、ラジオ、懐中電灯のほかに、避難時の服装としてレインコート（ポリエステル製が放射性物質を落としやすいです）、肌を露出しない服、マスク（緊急時用には防じんマスクが望ましいです）があるとい良いでしょう。
- 水道水に異常が確認されていないうちに、緊急時のための水を汲み溜めておくとい良いでしょう。飲み水としての水道水はあまり長く保存はできないので、冷暗所に3日保管したら汲み換えましょう。ただし、浄水器をとおした水道水は、消毒・殺菌のための残留塩素が取り除かれている場合があり、保存に向きません。
- 外からの放射性物質のチリはコンクリート製の建物の中に入れば10分の1に減少します。事故のときは、風向きを確認し、原子力発電所部位からみてその風向きと同じ方向には逃げないように気を付けましょう。雨に濡れることも避けましょう。

2. やってはいけないことはなんですか？

- 「安定ヨウ素剤」は、役所からの指示の後に飲みましょう。また、市販されているヨウ素系消毒剤・うがい薬を飲んではいけません。

3. どんなどころに放射線や放射性物質が多いのでしょうか？

放射線や、それを出す放射性物質にはたまりやすい場所があります。そういった場所には、必要がなければ近づかないようにするほうが良いでしょう。また、そういった場所から自分の身の回りに、放射線や放射性物質を近づかせないように気をつけることも大切です。

(1) 屋内（家、アパート、避難所等）では

- 玄関
放射性物質は土の上にたまりやすく、外出すると、履いている靴に放射性物質がくっついてしまいます。靴を脱いで置いておく玄関には、こうして持ち込まれた放射性物質が多くなります。



- 雨どい
大気中から降ってきた放射性物質が屋根にたまっているため、雨が降ると雨どいを通して地上に落ちます。雨どいを伝ってきた水が溜まる場所は、放射性物質を多く含んでいるため注意しましょう。

- 窓の近く
家の中でも、窓の近くは外に近いので、放射線の影響は家の中心部よりも大きくなります。

(2) 屋外では

- グラウンドなどの土のうえ
土の表面層には放射性物質が付着してたまりやすくなります。



- 砂場
グラウンドと同じく放射性物質がたまりやすく、特に乳幼児は砂を口に入れてしまうおそれもあるため、利用は控えるほうが良いでしょう。

- 芝生
芝生の上に寝そべったりすることは控えましょう。乳幼児を芝生のある場所で遊ばせることも控えましょう。

- 側溝
側溝の中には放射性物質が付着した土が集まります。