

ひまわりプロジェクト 組合員学習会

3.11 原発事故とこれからの私たち
～ふくしまは忘れない! 子どもの明日のために～

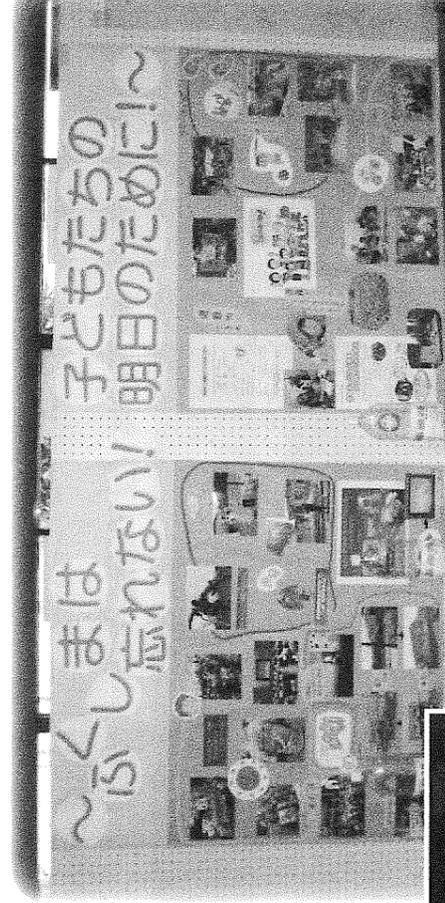


▲講演する
川添隆司理事長

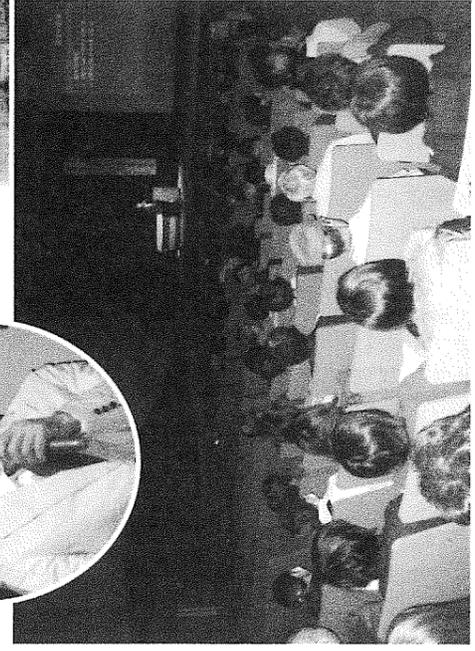
ろっこう医療生協の谷口副理事長は神戸から駆けつけてくださいました▼



▲ロビーにはこれまでを振り返る
掲示がされました



▲ロビーに飾られた「あの日から」の
写真を見る参加者たち



▲静かに、そして熱を込めた話に



▲広い年代の
参加者が来場
されました



▲深烈な…しかし前向きな意見と質問を会場から頂きました



▲3.11は終わりでではなく、まだ始まったばかり

放射能から身を守る
「内部被ばく編」

内部被ばくを避けるためには、放射能を取り込まないこと、そして取り込んでしまった放射能を早く追出すことです。

取り込まない

体の中に放射能(放射性物質)を取り組む経路は、三通りあります。

- ①汚染物質に触れることにより、皮膚の傷口から入る経皮吸収(触れる)
- ②放射性的なガスや、放射能を含むチリやホコリを吸い込む経気道摂取(吸う)
- ③汚染した水や食物を飲食する経口摂取(食う)

★経皮吸収

汚染水に浸かりながら作業をする原発労働者と違って、一般の方にはそう重要な汚染経路ではないが、外で遊びまわる子どもやグラウンドでのスポーツをする方は、注意が必要です。傷があれば絆創膏を貼り、転んで土が付いたところは流水で皮膚を洗浄します。

汚染物質の存在が分かれば、それには触れない、近寄らないことが大切です。

★経気道摂取

原発事故直後の一時期、放射能雲(ブリューム)が風に乗って運ばれてきた地域では、マスクをせずに吸い込んでしまった方も多々あります。現在は、空気中にはほとんど放射能がありませんので、そう心配することはありません。しかし、風が強い日には乾燥した土ぼこりと一緒に放射能が舞い上がる恐れがあります。そのときにはマスク

が有効です。

マスクにも様々ありますが、花粉対策用やインフルエンザの感染予防用のものでも、それなりに効果が期待できます。心配な方は、紙ぬれナプキンをマスクの内側に施してください。マスクがない場合にはぬれタオルで口と鼻を覆いましょう。

また、放射能を室内に入れないということも重要です。

★経口摂取

水道水の場合、水源地が汚染されているかどうかで違ってきます。熊本市のように水道水のほとんどが地下水というところは、すぐには問題ありません。ダムや河川が水源地のところは注意が必要です。とくに、雨風の強い日には放射能が混じった水が取水される可能性もあります。

新暫定基準では、飲料水は10Bq/Lとなっています。これは10Bq/L未満の放射能を検出しても安全と見なすということです。多くの自治体で水道水の放射能測定を実施していますが、検出限界値未満とかNDという結果が出ている場合には、まったく放射能がないこともありますが、10Bq/L未満の放射能が含まれていることもあるのです。

少ない放射能でも除去したい方には浄水器がお勧めです。日本放射線安全管理学会の報告では、活性炭を含むろ過剤を使用している市販のポット型浄水器で、放射性ヨウ素の除去効果は70〜98%、放射性セシウムの除去効果は70〜93%です。

食品の場合、原子力環境整備センター(現、原子力環境

整備促進・資金管理センター)でまとめた「食品の調理・加工による放射性核種の除去率」(一九九四年)が大変参考になります。

食品の放射能除去に効果的な方法としては

- (1) 食材は流水で丹念に洗う
- (2) 野菜や果物は皮をむく
- (3) 「焼く、炒める、蒸す」よりも「茹でる、煮る」のほうが効果が期待できる(もちろん、茹で汁や煮汁は使わない)
- (4) 「塩漬け、酢漬け」で放射能を外に引き出す
- (5) 魚はうろこ、ヒレ、内臓を取り除き、魚肉を流水で洗う
- (6) 玄米は精米して白米にする

追い出す

放射線の被ばくを避けるためには、体の中に取り込まないようにすることだけではなく、体の中に入ってしまった放射能を早く体外に追い出すことも必要です。長く体の中に留まれば、それだけ内部被ばく線量が増えます。

気軽に私たちができることは「便秘をしないこと」です。水分や食物繊維の摂取に心掛け、適度な運動をしましょう。ミネラルの各種も放射能の排出に有効だという方もいます。また、尿意を我慢せずに排尿することも大切です。

大便や尿には排泄される放射能も含まれていますので、便秘や尿意を我慢することはそれだけ内部被ばくを増やすことになりますので、できるだけ速やかに体外に出してしまうことが肝心です。

スローガンのように放射能に関して簡単に言えば、「出るものは拒まず、入るものは拒む」ということです。