

### 3. 状況を知る

#### ① 放射線と放射能の違い

**放射性物質**とは、放射能を持っている物質のこと(ヨウ素、セシウム、ストロンチウム等)。  
**放射能**とは、放射線を出す能力のこと。(単位はベクレル、Bq)  
**放射線**とは、放射性物質(放射能)から発せられるもの。(単位はシーベルト、Sv)

今各地でモニタリングされている放射線は、原発から飛んできた放射性物質から出た放射線です。よくレントゲンと比較されますが、レントゲンは放射性物質を閉じ込めて、放射線だけが瞬間的に照射されます。それに対し、現状は空気中に漂う放射性物質(放射能)からじかに放射線を浴びることになります。また、放射性物質を吸いこむことで、内部被曝の可能性もあります。

各都道府県が環境放射線のモニタリングデータを公表していて、インターネットで検索できます。**被曝総量**(どれぐらいの強さの放射線を、どのぐらいの時間浴びたか)を、できるだけ少なくすることが必要です。

#### ② 放射性物質とは

いろいろなものがありますが、今、特に問題になっているのは以下のものです  
**放射性ヨウ素**…ホルモンの機能をつかさどる甲状腺に蓄積され、甲状腺がんのリスクが高くなる。特に子どもは影響大。半減期は8日。16日後には4分の1、半年後にはほぼ消滅。  
**セシウム**…血液に溶け、発がん性がある。半減期は30年。4分の1に減るまでに60年。

**ストロンチウム**…骨に蓄積され、体外に排出されにくく、白血病の原因になりやすい。

半減期は29年。4分の1に減るまでに58年。

※もし、原子炉が破壊した場合、猛毒のプルトニウムが放出される可能性があり、半減期は2万4千年です。

※半減期とは放射線量が半分になる期間のこと。半減期の10倍の期間で、1,000分の1になります。

#### ③ 放射線の種類

放射線に被曝(浴びる)することで細胞のDNAが傷つきます。被曝量が多くなると、癌や白血病を発症するリスクが高くなります。放射線には、 $\alpha$ 線(アルファ線)、 $\beta$ 線(ベータ線)、 $\gamma$ 線(ガンマ線)があり、各々特性の違いがありますが、いずれも被曝します。

放射線量は距離の二乗に反比例して減ると言われ、原発から遠くなるほど安全のように言われていますが、実際には原発から放射性物質が飛んできて放射線を出すので、風向きや天候によって、遠い近いに関係なく放射線量が高い場所ができます。

#### ④ 放射線の量

- シーベルト(Sv)**…人体が放射線を浴びる量。  
マイクロシーベルトとミリシーベルトが使われ、単位が違います。  
mSv(ミリシーベルト)は $\mu$ Sv(マイクロシーベルト)の千倍です。
- ベクレル(Bq)**…放射性物質が放射線を出す量。  
水や食物の汚染量をあらわすときに使われます。

ベクレルをシーベルトに換算する場合、放射性物質によって計算方法が異なります。

放射性ヨウ素はベクレル $\times 2.2 \div 10$ 万=ミリシーベルト

セシウムはベクレル $\times 1.3 \div 10$ 万=ミリシーベルト

- グレイ(Gy)**…空間放射線量率。モニタリングポストなどで使われる単位。

1グレイは、おおよそ1シーベルト、1,000ナングレイはおおよそ1マイクロシーベルトに換算できます。

【単位に注意!】  
水や食べ物の放射線量と空気中の放射線量では、規制されるレベルが違います。単位に注意してください。

【変わる規制値】  
チェルノブイリ原発事故のとき、日本への輸入食品の規制値は370ベクレルでした。現在、品物によって異なりますが、規制値はチェルノブイリのときよりも、ゆるく設定されています。



# 放射能から身を守る

このパンフレットは、原子炉が破壊するような重大事態にならないことを祈りながらまとめました。

今、問題なのは、日常的な放射能汚染が深刻さを増していることです。できるだけ正確な情報をもとにした判断が必要です。

避難するのか、ここにとどまってもいいのか。

その時、どんなことに気をつければいいのか。

いろいろな情報を整理し、対応するための基本的な事柄をまとめてみました。

事態は刻々と変わっていくので、あくまでも参考として使ってください。

最終的な判断は、ひとりひとりが自分で見極めて行なってください。

最後まであきらめずに、あわてずに、ひとりひとりが取れる最善を尽くしましょう。

## もくじ

### 1. 今できる具体的な方法

- ①いつ避難するか
- ②避難するときの服装
- ③とどまらなければならない場合

### 2. 身を守るための手当て

- ① 排毒に効果のある食べ物
- ② 排毒に効果のある手当て法

### 3. 状況を知る

- ①放射線と放射能の違い
- ②放射性物質とは
- ③放射線の種類
- ④放射線の量

#### 最後に

状況によっては、放射能の汚染地域にとどまらなければならない場合もあると思いますが、決してあきらめずに、できるだけ汚染の少ない食べ物と水を摂るようにしてください。免疫力を上げたり、排毒作用を活発にするような、手当てをすること。チェルノブイリ原発事故の時、同じ汚染地域でも、意識的に汚染されたものを避けるようにした場合と、しなかった場合では、子どもたちの被ばく量に大きな違いがあったそうです。

## 1. 今できる具体的な方法

### ① いつ避難するか

緊急一時避難のめやすは、今いる場所、または近い場所で  
**空間線量50  $\mu$ Sv/h ~ 100  $\mu$ Sv/h になった時。**

※ $\mu$ Sv/hとは、「マイクロシーベルト・パー・アワー」と読み、1時間にどれだけの放射線量を浴びるかという意味です。  
※この値は、緊急避難したほうがよいと考えられている値の5分の1ほどに設定してあります。理由は、多くの人が避難する渋滞の前に移動するためです。

ただし、乳幼児や妊産婦は、それ以下のできるだけ低い値で避難してほしいと思います。  
特に放射性ヨウ素は子どもの甲状腺に吸収されやすいという特徴があります。

めやすとしては**30  $\mu$ Sv/h ~**

以上はあくまでも目安であり、最終判断は各々人の責任においてしてください。

また、どこまで避難すればいいかの基準はありません。その時の状況にもよります。

避難する場合は、原発方向から吹いてくる風の風下にならないように、できるだけ原発から離れます。  
ただし、降雨の場合、10キロ圏内と同程度の強い汚染となることが考えられます。その場合は雨に濡れない場所で、雨が止むまで行動しないほうがよいでしょう。

### ② 避難するときの服装

- フード付きの雨ガッパ** (身体を濡らさないようにできるもの)
- 帽子** (できれば、つばのあるもの)
- 防塵マスク** (なければ、使い捨てのマスクのなかに、濡れたティッシュを入れるか、ぬれた手ぬぐいで口を覆う)
- ゴム手袋かポリ製の手袋** (なければ、軍手など手袋であれば何でもかまわない)
- ゴム長靴** (なければ、できるだけ足を濡らさないような深めの靴)
- あれば、**ゴーグルのように目のまわり全体を覆えるメガネ**等。

放射性物質を身体に直接付着させないこと、吸いこまないことが大切です。

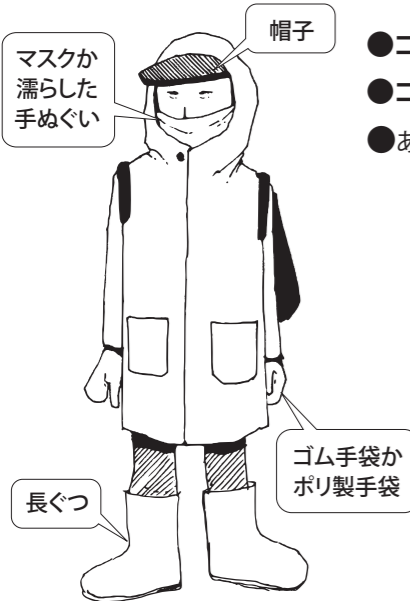
★屋内に入るときは、使用したコートやズボンを、屋内に持ち込まないようにする。レインコートなどは、水でぬらした布でふきとる。できれば、マスクは新しいものに取り換える。

★うがい、手洗い、顔を洗うこと。

★できれば、屋外から戻ったら、ぬるめのシャワーで身体をよく洗うこと。  
または、濡れたタオルやウェットティッシュなどで、体をふく。水もない場合は乾いた布でふき取る。

※ふいたものはよく洗うか、ポリ袋に入れて外に出してください。

※避難まで至らない時でも、嚴重な花粉症対策の格好をイメージしてください。  
ポイントは、露出部をなるべく減らすことです。



書いてある通りにそえられなくても、身のまわりにあるもので工夫してください

### ③ とどまらなければならぬ場合

★天気予報に注意して、雨や原発の風下になるときは、外出を控えます。

★雨の時は、外出しないでください。雨や風の中に、高濃度の放射性物質が含まれている可能性があります。

★換気扇をまわしたり、窓を開けないで、洗濯物は部屋の中に干してください。

※外出は、できるだけ短時間にして、上記の「避難するときの服装」を参考にしてください。

## 2. 身を守るための手当て

放射性物質が体内に入った場合、内部被曝をし続けます。放射線レベルが低い場合はあわてる必要はありませんが、できるだけ早く体外へ出すようにします。そして、放射線で傷ついた細胞を少しでも早く回復させる手当てを試みましょう。

以下は、一般的な排毒（デトックス）を促す方法です。

### ① 排毒に効果のある食べ物

●特に成長期の子供もたちは、天然のヨウ素を含む昆布などの海藻類を摂るようにします。甲状腺に放射性ヨウ素が吸収されるのを防ぐためです。昆布などでは効き目がないという情報もありますが、毎日少しずつ（1gくらい）摂り続けるようにします。天然のヨウ素が甲状腺に蓄積され、放射性ヨウ素の吸収を減らす効果が期待できます。トロロ昆布はヨウ素を多く含み、おにぎりやご飯にも使え、食べやすいです。

・食品と暮らしの安全<http://tabemono.info/>「昆布に関するご質問をまとめました」より

※薬品のヨウ素剤は、副作用があり、飲むタイミングもあるので、医師や行政などの指示に従ってください。

●梅干しや味噌を使った料理を食すこと、ドクダミ茶を飲むことで排毒作用を高めます。

マクロビオティックなどでも推奨されています。 ・正食協会<http://www.macrobiotic.gr.jp/>  
ただし、高血圧症や塩分を控えなければいけない方は、食べすぎに注意してください。

●西式健康法は1日2食（昼と夜）にし、腸への負担を減らし、生の野菜や水（1日2ℓくらい）を多く摂るようにして、回復力と排毒作用を高めます。

・西式健康法通信→<http://www.nishikai.net/japan/>

・『朝食抜き!ときどき断食!』渡辺正著/講談社プラスアルファ新書

マクロビオティックや西式健康法、梅干しや味噌を食べることは、広島、長崎、チェルノブイリで被曝された方々への効果が認められています。

※水や食べ物は放射能汚染に気をつけてください。

※大量に摂取することは危険ですので、ぜったいにやめてください。

※民間療法であり、効果は個人差があります。効果を保証するものではありません。

※アレルギーや体質など個人差があるので、事前によく確認してから行なってください。

### ② 排毒に効果のある手当て

排毒と免疫の力、つまり排泄する力が大切になってきます。

●野口整体では、「放射能にさらされたら、盲腸をさすりあげよ」と、故野口晴哉氏は言っています。

つまり、身体の右側の盲腸から肝臓（肋骨と当たるあたり）までのラインが、解毒、排毒、免疫の能力を決める急所です。盲腸から肝臓に向かって、身体中の気がここに集まるようにしながら、血液を送り込むつもりでていねいにさすり続けてください。

●肝臓・腎臓に温めたこんにやくを布でくるみ、こんにやく温湿布をする。

脾臓は冷たいこんにやくを布でくるみ、こんにやく冷湿布をする。

図は、東城百合子著『自然療法』（あなたと健康社）を参考

