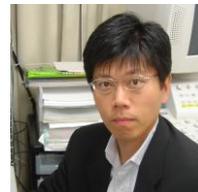




## 東北地方太平洋沖地震と放射線による健康障害



医療法人社団 有晃会 理事長 船本 全信

この度の、三陸沖を震源とする未曾有の大震災により被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また、亡くなられた方々のご冥福と一日も早い復旧復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、この度の地震では地震・津波に加え原子力発電所の事故・放射線被害と3つの大きな出来事が重なり多くの被害が出ております。当初から放射線・放射能・シーベルトなど非常に難しい単語が飛び交って困惑されている方も多いのではないのでしょうか？放射能(放射性物質)とは放射線を出す能力のことで、蛍に例えると分かりやすく、蛍のお尻で光っているのが放射線・蛍本体が放射能(放射性物質)と考えてください。シーベルトとは、生体への放射線被曝の強さの単位で、「短期間」に大量に浴びると人体に障害が出ます。ここで大事なのは、1年間の単位で被曝するのと、今回のように例えば原子力発電所内で作業して短期間に浴びるのではその障害度に雲泥の差があります。人体は年間およそ2.4 mSv(世界平均)の自然放射線に被曝しており、全く放射線による影響から逃れることはできません。天然温泉に含まれるラドン・ラジウムからも微量の放射線が出ていますし、1日30本もタバコを吸えば年間13~60mSvの放射線被曝があり、飛行機旅行を何度もすればそれなりの放射線に被曝します。更には、人体の体内にあるカリウムのうちカリウム40(食事等から自然に摂取)からは放射線が出ていて、多少の体内被曝や体外被曝の原因になっているのです。この地球上で生きていく限り放射線から逃れることはできませんが、人間を含めた動植物にはそれによるDNA障害を修復するDNAポリメラーゼという蛋白質が体内に備わっていて日夜「癌の発生」を防いでくれています。そうでなければ、極論ですが広島・長崎の原爆被災地やチェルノブイリ原発被災地の人々は癌で全滅しているはずですから、「必要以上に」「神経質に」放射線を怖がる必要はないと思います。さらに、今問題となっているヨード131は甲状腺に蓄積すると甲状腺ガンリスクが増加すると言われております。そのため非放射性ヨード大量摂取でヨード131の沈着を防ぎますが、40歳以上では癌化のリスクが少ない(癌化するまでに数十年かかる)ので内服不要です。巷で一時言われていたワカメ・昆布などの海藻類の摂取は効果乏しく、ましてやイソジンを薄めて飲むなんてもってのほかです。現実的に、ヨード131は半減期が8日と短いため、水道水に含まれていてもペットボトルに入れて蓋をしてベランダに8日間置いておけばすぐに規定値より低下しますし、それをきれいなペットボトルの水で半分薄めたらあっという間に1/4になり飲用可能です。ハウレン草もまた然りです。表面は降り積もった放射性物質にまみれていても、水で洗ってお湯で湯がけばかなり汚染は減ります。それを冷凍庫で8日も置けば十分摂取可能です。敢えて危険を冒してとは思いませんが、根拠に乏しい基準値をむやみに恐れるのではなく、冷静かつ科学的に判断した上で対応が必要だと思います。そういった意味では、今のマスコミ報道の「基準値の何万倍・何十万倍」という表現は事実としては必要ですが、現況としてはむやみに恐怖を煽っている意味合いが強く問題に感じます。最後に、被災地の方だけでなく、今回の地震以来過酷な状況下で働いている、東京電力社員・警察・消防隊・自衛隊・ボランティア等の方々にエールを送りたいと思います。

「この日本の未来はあなたの方に懸かっています。宜しくお願いします。しかし、くれぐれも体に気をつけてください。」復興までの間、西日本の皆さんは東日本の分まで頑張ってお立ち寄りして行きましょう！頑張れ、日本！！

## 4月の予定

|          |         |                       |
|----------|---------|-----------------------|
| エコー検査    | 井上 Dr.  | 2(土)・16(土)・28(木)      |
|          | 杉山 Dr.  | 1(金)・8(金)・15(金)・22(金) |
| 専門外来(血液) | 玉置 Dr.  | 13(水)・27(水)           |
| 専門外来(神経) | 藤本 Dr.  | 2(土)・16(土)・30(土)      |
| 食事相談     | 宮本管理栄養士 | 11(月)・18(月)           |

## 5月の予定

|          |         |                        |
|----------|---------|------------------------|
| エコー検査    | 井上 Dr.  | 7(土)・12(木)             |
|          | 杉山 Dr.  | 6(金)・13(金)・20(金)・27(金) |
| 専門外来(血液) | 玉置 Dr.  | 11(水)・25(水)            |
| 専門外来(神経) | 藤本 Dr.  | 7(土)・21(土)             |
| 食事相談     | 宮本管理栄養士 | 9(月)・23(月)             |



## 3月11日(金曜日) 午後2:46 東北関東大地震が発生

居宅介護支援事業所ふくろう

震災に遭われた方々に対して心よりお見舞い申し上げます。

関西、特に阪神間に住んでおられる方は16年前の阪神・淡路大震災の記憶がよみがえります。

今回、震災の起きた地域は防災意識が高かったと聞いています。しかし、想像を超えた地震のエネルギーで町や村が壊滅したこと。天災が起きればまず高齢者、障害者、乳幼児等、災害弱者と呼ばれる方が真っ先に影響を受けることになります。

### 地震を経験した我々にとって何が出来るか？

被災者の要望を聞き、それに応じた対応が必要であり、勝手な思い込みで何かをすることは逆に迷惑をかけることになると思います。被災地域で今、何が必要か？これは時間の経過とともに変わってくると思います。現在の情報化社会の中でニーズを把握して対応することは十分可能と思われれます。

我が国は、地震、台風、火山噴火等自然災害が多い国です。いつ何時災害に巻き込まれるかわかりません。普段からの心掛けが大切ではないでしょうか。

### ☆保険証提示のお願い☆

保険証が変更(負担割合変更も)になった場合は、変更後最初の受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。

### 車でお越しになる方へ

最近、駐車違反の取り締まりも厳しくなっております。当院では駐車場をご用意しております(2台分)。駐車場の場所が判らない方は受付までお申し付けください。

### お引っ越しされた方へ

住所・電話番号等の変更がございましたら、必ず受付にお伝えください。

検査予約のご確認や検査データ異常の緊急報告を行う事がありますので、宜しく申し上げます。



### 忘れ物にご注意



傘・防寒具・鍵等の落とし物や忘れ物が多数ございます。受付にて2週間お預かり致しますが、お申し付けのない場合は、誠に勝手ながら処分させていただきます。何卒了承ください。