

秩父市健康推進員連絡会秩父支部研修会参加報告

(社) 埼玉県放射線技師会
常任理事 中村 正之

平成23年9月29日(木)、秩父市保健センターにおいて開催された、秩父市健康推進員連絡会秩父支部主催による、秩父市健康推進員連絡会秩父支部研修会に参加してきました。

当会から橋本里見副会長が「原発事故避難者に対する放射線量測定の体験談」、工藤安幸公益委員が「医療放射線と原発事故に関連した放射能についての基礎知識」と題し講演を行いました。

今回、秩父市健康推進員連絡会秩父支部役員の方々から感想をいただきました。普段は放射線と接点がない方からの貴重なご意見です。ぜひご一読ください。

「医療放射線と原発事故に関連した放射能についての基礎知識」 の講演を傾聴して

秩父市健康推進員連絡会秩父支部
役員一同

3月11日に起きた東日本大地震により、津波が発生し破壊された原子力発電所。それによって、放射能が放出され、今までに体験したことのない不安に駆られているのが現状です。テレビ、新聞などで放射能について報道される度に、知識不足もあり過剰な心配をしていました。そのような時、保健センターまつりで毎年ご協力をいただいている放射線技師会のスタッフの方から、推進員の役員が放射能のことについてお話を伺ったのがきっかけとなり、支部研修会のテーマにすることとなりました。

研修会では、放射能についての基礎知識を教えていただき、難しいながらも今後どのように生活していけば良いのか、放射線から身を守るにはどうしたらよいか、主婦の立場から家族が健康で過ごせるよう、できることから取り入れようと思いました。まず、放射性物質を減らすために、食品はよく洗ったり、ゆでたり、煮たりすること。カリウムやカルシウムを多く含む、ほうれん草やひじき、牛乳やチーズなどを摂って内部被ばくの影響を減らすこと。りんごに含まれるペクチンには、セシウムの排泄を促す効果があること。ビタミンCを多く含むレモンやピーマンなどを食べると、放射線障害の原因となるフリーラジカルの働きを抑えることなど。食生活を改善することによって、内部被ばくを減らすことができるということです。体の免疫力を上げて放射線に負けない体力をつけることも大切。

また、日常生活でも外部被ばくを受けているとのこと。たとえば、病院で検査や治療を受ける時のレントゲンや地殻に含まれる放射性物質から放出される放射線、飛行機に乗って受ける宇宙線のように、自然界からも常に放射線を浴びながら生活しているのだと知り、改めて身体への影響を考えさせられました。

いろいろな情報が飛びかっていますが、あまり怖がり過ぎないで、正しい判断をしようと思いました。震災直後の時、飲料水に放射能が含まれていると報道されたのを聞いて、ペットボトルを買いに走った時もありました。しかし、6カ月も過ぎると何もなかったかのように、すっかり忘れて生活している自分に反省してしまいました。あまり気にし過ぎてもストレスになり逆効果のようです。放射能でがんになることを心配するなら、タバコや酒を減らした生活習慣にすることも大切だと思いました。被災地の方々には、今もなお、苦しみが多い毎日かと思いますが、少しでも良い方向に進むよう願わずにはられません。

講師の皆さま、お忙しい中、素晴らしい内容の講演をありがとうございました。