



「放射能」正しい知識で怖がろう！

福島原発事故による放射能汚染で周辺住民の強制避難や農作物や魚介類の出荷制限が続いています。これらは放射能の人体への影響を考えての対策でありましょうが、実際放射能とは何か？放射能の何が怖いのか？それがはっきりしないため正しい知識を持たない人の多くは不安にかられています。今回放射能についての正しい知識を身につけ、無用な不安を取り除き各自がデマや風評に惑わされない行動がとれるようにしたいものです。

Q 放射能、放射線、放射性物質とは？



A 全ての物質は様々な原子によって形作られています。その中には不安定な原子が存在しそれが安定する際放射線を出します。**放射性物質が放射線を出す能力を放射能**と言い、放射能には原発事故が起こらなくても自然界にも普通に存在し我々は絶えずこれらの放射線を浴び続けています。

Q 放射能の何が怖いのか？

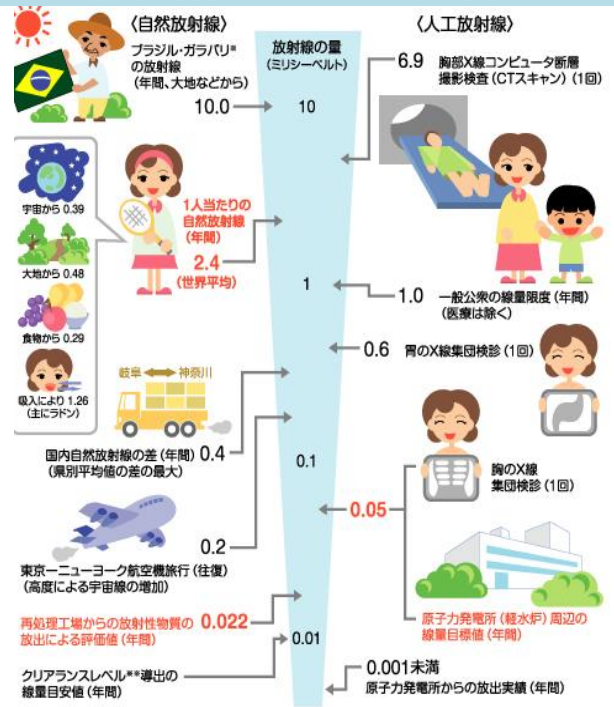


A 放射線が人間の細胞を壊すからです。特に遺伝子 (DNA) を傷つけるため発がん率が高まります。**被曝量年間 100 ミリシーベルトごとに発がん率が 0.5%づつ高まります。**下の表を参考にしてください。

《放射線と生活習慣の発がん相対リスク比較》

- 受動喫煙の女性 1.02~1.03 倍
- 野菜不足 1.06 倍
- 100~200 ミシーベルトを浴びる 1.08 倍
- 塩分の取りすぎ 1.11~1.15 倍
- 200~500 ミシーベルトを浴びる 1.16 倍
- 肥満 1.22 倍
- 1000~2000 ミシーベルトを浴びる 1.4 倍
- 毎日 2 合以上の飲酒 1.4 倍
- 2000 ミシーベルト以上浴びる 1.6 倍
- 喫煙 1.6 倍
- 毎日 3 合以上の飲酒 1.6 倍

注：相対リスクは例えば喫煙者と非喫煙者のがんの頻度を比較した数字
4/25 日経新聞より



画像：東北電力 HP より

Q 外部被曝と内部被曝とは？



A 外部被曝は体の表面に放射能を浴びたもので、これらは洗い流す事で対処出来ます。本当に怖いのは内部被曝で放射性物質を体に取り込むことにより障害が起きます。体内に取り込まれた放射性物質は各臓器にとどまり体外に排出されるまで放射線を出し続けます。放射性物質を含んだ空気、水、食物などを体内に取り込む事は大変危険です。また内部被曝は年齢が若い人ほど有害なため妊婦 (胎児) や乳幼児には特に気を付けたいものです。



原発事故で大量に放射線を出さないように今も現場で一生懸命、命を張ってくれる人がいますが、残念ながら予断を許しません。正しい情報を入手し、いたずらに不安がらずに過ごしましょう！



夏を乗りきる節電術!



消費電力が発電供給力を上回ると、家のブレーカーが突然落ちるのと同様、地域全体が大停電におちいります。

この夏電力供給量が乏しい中、皆の節電が求められます。真夏の電力消費のピークは、クーラー需要の多い昼過ぎの時間帯です。この時間帯の電力消費をいかに抑えるかがポイントです。

☆☆☆ 節電の具体例 ☆☆☆

- ・エアコンなどの空調器具は設定温度を控えめに。(冷房の推奨温度は28℃ですが、今年は30℃に上げましょう。冷房の設定温度を1℃上げると10%の消費電力削減になります。)
- ・冷蔵庫は、出来るだけ扉の開閉を避け、段取りを決めてから開閉しましょう。(また開けている時間が短い程消費電力は少なくなります。)
- ・照明器具は人が居る場所だけ使いましょう。



また、出来るだけ家族が同じ部屋に居る事が大きな節電につながります。

- ・消費電力が大きな電化製品(アイロン・電子レンジ・炊飯器・洗濯乾燥機など)を使う時は、電力消費のピーク時を避けましょう。

一人ひとりが出来る事から皆で実行すれば大きな節電につながります。夏の計画停電は実施されるか今のところ未定ですが、今のうちから節電の習慣を身につけて意識して過ごしましょう。

D r 黒木・・・毎週水曜日休診

D r 福田・・・第2土曜日 第4土曜日休診

その他土曜日は10時30分より診療

診療時間；午前8：30～12：30まで
午後16：00～18：30まで

月曜のみ午前7：00～

木曜のみ午後8：00まで

受付時間はそれぞれの15分前です

休診；水曜午後 土曜午後 日曜祝日



ふくだ内科・とだ井上整形外科

ハロー薬局 共同駐車場



5	日	月	火	水	木	金	土	6	日	月	火	水	木	金	土	7	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7					1	2	3	4							1	2
May 2011	8	9	10	11	12	13	14	June 2011	5	6	7	8	9	10	11	July 2011	3	4	5	6	7	8	9
	15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16
	22	23	24	25	26	27	28		19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23
	29	30	31						26	27	28	29	30				24 /31	25	26	27	28	29	30



ふくだ内科・循環器科

戸田市川岸2-7-30

TEL 048-431-3737 Fax 048-431-2951 URL <http://www.hh.iij4u.or.jp/~j-fukuda/index.htm>



7月19日20日は休診です。
21日は院長のみ休診です。

