

## 第6回 健康講話

農業者が抱く放射線に対する不安を払拭するため J A 福島共済福祉事業団及び除染情報プラザの協力を得て、健康講話を実施しました。

- 1 開催日時 平成 27 年 1 月 9 日（金）
- 2 開催場所 鏡が池碧山亭（二本松市）
- 3 参加者 32 名
- 4 講師 自然科学研究機構 核融合科学研究所 准教授 佐瀬卓也氏（福島県出身）
- 5 講演テーマ  
放射線・放射能とのつき合い方～何に気をつけ、何は気にしなくてもよいのか
- 6 講演の内容
  - ・放射線は、「見えない」、「さわれない」、「におわない」、「聞こえない」、「味がない」、「ものを通り抜ける」が、「測定すること」は出来る。
  - ・放射線に関係する単位には、放射線の量を表す「Bq（ベクレル）」と放射線が体に与える危険度を表す「Sv（シーベルト）」がある。
  - ・放射線が体内でガンの原因となる活性酸素を発生させるが、ビタミンや抗酸化食品の摂取、十分な運動、十分な睡眠、楽しく過ごすことを心がければ、活性酸素をやっつけることができる。
  - ・普段の生活において、水道水や空気は問題ないが、土壌は一部にやや高いところがあるので、手や体が汚れたら早めに洗う、外から戻ったらうがいをする、衣服はこまめに洗濯する等、衛生的な生活を心がける。
  - ・震災後のデータから判断すると放射線の影響は限りなく少ないと判断できる。



講師の説明に関心を寄せる参加者