

## 第10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 2 月 6 日（金）
- 2 開催場所 鏡が池碧山亭（二本松市）
- 3 参加者 29 名
- 4 講師 （株）イング 技術顧問 須田博文（除染情報プラザ登録専門家）
- 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」、「ものを通りぬける」などの特徴があるが線量計で誰でも測ることが出来る。
  - ・放射線の単位で覚えていただきたいのは、量を表す「ベクレル」と危険度を表す「シーベルト」である。
  - ・放射線が体内で活性酸素を発生させ、それが増えすぎると良い細胞が悪い細胞になってしまうことがある。
  - ・活性酸素をやっつけるためにはビタミンの摂取、抗酸化食品（にんじん、トマト等の緑黄色野菜など）の摂取、適度な運動、楽しく過ごすことなどが効果的である。
  - ・農地の放射性セシウムは強く土壤に吸着しているので、作物への移行は非常に少ない。
  - ・山菜や野生のキノコは、土壤表層の落葉などがある腐食層にある放射性セシウムを吸収しやすいので、現在も基準値を超える放射性セシウムが検出されるものもある。
  - ・生活における注意点としては、水道水や空気は問題ないが、土壤はやや高い放射性物質濃度の場所がある。しかし、普段の衛生的な生活（手洗い、うがい、衣服のこまめな洗濯等）を心がけていれば問題ない。
  - ・体に悪いもの（放射線、たばこ、酒等）を少なくし、体に良いもの（おいしい食事、1 日 15 分の運動等）を多く取り入れれば元気で長生きできるので、放射線を恐れるより健康的な生活に留意することが大事である。



講師が放射線の影響を分かり易く説明