

第11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 17 日 (火)
- 2 開催場所 鏡が池碧山亭 (二本松市)
- 3 参加者 29 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。
 - ・便利なものもうまく使いこなせなかったり多すぎてしまうと危ないものとなることがある。火や水が多すぎると火事や洪水になるのと同様に放射線も多すぎると危険である。
 - ・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、たばこ、食べすぎや食べなさすぎ、毒が体内に入る、疲れやストレスなどでも活性酸素は増える。
 - ・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、免疫力が増加し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。

※質問の時間には、放射性セシウムの体内における減衰、原発事故の子供への影響及び食品の安全性などに関する質問が出されました。



放射線を恐れるより健康的に生活することが大事と説明する講師