

Qちゃん  
市内に住む小学生



キュー

# Qちゃんの、つぼくら先生！ 放射線のこと教えてコーナー

つぼくら先生  
相馬中央病院医師  
福島医大主任教授



## 相馬市の放射線による影響と健康

**Qちゃん** 先生、放射線に被ばくするのが心配で、なるべく屋外に出ないようにしている人は、放射線の影響が少ないし、健康に良いのかな。

**つぼくら先生** 放射線が原因で健康に悪影響が出るのは、短時間で大量に放射線を浴びた時だから、現在、市内で普通に生活していて放射線が原因で健康に害があるということは考えにくいよ。

例えば、がんの発生原因を見ると、放射線の影響より、喫煙や肥満などの生活習慣に関する原因の方が密接に関わっているんだ。

だから、家に閉じこもって運動不足になることや、必要以上にたくさん食べたり飲んだりして肥満になる方が健康に悪いんだよ。

**Qちゃん** そうなんだ。太りすぎないように気をつけないといけないから、野球やサッカーみたいなスポーツをすると良いのかなと思うけど、外にいる時間が多すぎると、放射線による悪影響があるのかな。

**つぼくら先生** 外で運動するくらいでは、健康に悪影響があるほどの放射線を浴びることはないよ。も

し心配なら、市役所でD-シャトル（個人積算線量計）の測定を申し込んでみてはどうか。

いつどこで何をしている時に多く被ばくしているか確認すれば安心だよ。論より証拠だよ！

**Qちゃん** そうだね、今度やってみよう。D-シャトルで被ばく量が分かれば、外にいても心配しないで済むし、運動不足も解消できるから一石二鳥だね。先生、ありがとう。

### ●ヒトのがんの発生と関連のある因子

要因	割合
喫煙	30パーセント
成人期の食事・肥満	30パーセント
運動不足	5パーセント
職場環境	5パーセント
がんの家族歴	5パーセント
飲酒	3パーセント
放射線・紫外線	2パーセント
その他	20パーセント

出典：環境省「放射線による健康影響等に関する統一的な基礎資料（令和4年版）」

統一的な基礎資料



### 今回Qちゃんが分かったこと

- ▽健康のためには、放射線だけでなく、生活習慣に気を付ける必要があること
- ▽市内で普通に生活していて放射線が原因で健康に害があるとは考えにくいこと

●問い合わせ先 放射能対策室（☎ 37-2270）

●問い合わせ先 放射能対策室（☎ 37-2270）

ホームページはこちら



◎これまでの食品の検査結果（市ホームページ）

ホームページはこちら



※最新の情報は、県農林水産物・加工食品モニタリング情報ホームページ内の「出荷制限等一覧」で確認ください。

●8月分

- ▽測定件数 0件
- ▽基準値を超えた食品 0件
- 相馬市で出荷制限などを受けている食品（9月1日現在）
- ▽クサソテツ（コゴミ）
- ▽タケノコ▽フキノトウ（野生）
- ▽ゼンマイ▽タラノメ（野生）
- ▽原木シイタケ（露地）
- ▽原木ナメコ（露地）
- ▽キノコ（野生）
- ▽コシアブラ
- ▽ウド（野生）
- ▽クロソイ

自家消費野菜などの放射線物質測定結果