

# 放射線被ばくから身を守る方法

## 詳細について: 州の情報源

オレゴン公衆衛生局  
放射線保護に関する情報  
ホットライン: 1-877-290-6767  
Eメール: [RPS.OHA@state.or.us](mailto:RPS.OHA@state.or.us)

オレゴン州の公衆衛生に関する現在の危険:  
<http://public.health.oregon.gov/PrepareAndRespond/CurrentHazards/Pages/index.aspx>

放射能保護サービス:  
<http://public.health.oregon.gov/PHD/OEPH/RPS>

オレゴン州毒物センター:  
1-800-222-1222


連邦政府の情報源  
RadNet  
[www.epa.gov/narel/radnet/](http://www.epa.gov/narel/radnet/)

原子力規制委員会  
[www.nrc.gov](http://www.nrc.gov)

放射線緊急時支援センター/トレーニングサイト(REAC/TS):  
1-865-576-3131  
[www.orau.gov/reacts/](http://www.orau.gov/reacts/)

疾病対策センター:  
<http://emergency.cdc.gov/radiation/>

米国保健福祉省、放射線事態医療管理:  
<http://remm.nlm.gov>

 OHA Facebook  
[www.facebook.com/OregonHealthAuthority](http://www.facebook.com/OregonHealthAuthority)

 OHA Twitter  
[www.Twitter.com/OHAOregon](http://www.Twitter.com/OHAOregon)

**要点:** 現時点において、オレゴン州在住者は日本で発生した事態に対しヨウ化カリウム (KI) を摂取する必要はありません。

大量の放射線が流出した場所の近郊に住んでいるなど、高レベルのヨウ素 131 (放射性ヨウ素) に被ばくした方は、長期的な甲状腺疾患のリスクを緩和させるためにヨウ化カリウムを摂取する必要性が生じる場合があります。日本における現在の状況では、オレゴン州在住者がこの薬品を摂取する必要はありません。また、摂取が必要になるような事態にはならないものと予測されます。

放射線の影響から身を守ることに関する一般的な質問を以下にまとめます。注意: 慎重な放射線の監視に基づき、現時点でオレゴン州在住者がこのような行動をとる必要はありません。

**Q: オレゴン州の放射線量が高くなる場合、自分や家族を守る方法がありますか?**

**A:** 放射線による緊急事態が発生する場合にとまなう発病リスクを抑える非医学的方法は、屋内にとどまったり、公共保健機関によって推奨される場合には避難することになります。現時点ではオレゴン州においてこうした行動をとる必要はありません。

**Q: 「KI」と呼ばれる薬について耳にしました。「KI」とは何ですか?**

**A:** KI は大量のヨウ素を含む薬品で、ヨウ化カリウムとも呼ばれます。ヨウ素は正常な甲状腺機能のために身体に必要とされる栄養素です。ヨウ素は食物、または料理に使用する場合はヨウ素添加塩から摂取します。ヨウ素が不足すると、甲状腺が正常に機能しない場合があります。

**Q: 放射線から身を守るために KI を摂取する必要があるのはなぜですか?**

**A:** 今回の日本のような放射線流出が起こる場合に懸念される科学物質の1つにヨウ素 131 と呼ばれる放射性ヨウ素があげられます。ヨウ素 131 は、食事で摂取するヨウ素 (KI) とは異なり、不安定で放射能を発生させます。甲状腺では安全なヨウ素と放射性ヨウ素の区別がつけられないため、放射性ヨウ素を摂取または吸い込んだ場合、甲状腺がそのままそれを利用してしまいます。放射性ヨウ素に被ばくした場合に KI を摂取することで、体内に入る安全なヨウ素の量を増やし、甲状腺で放射性ヨウ素が使用されるリスクを減らすことができます。しかし KI はその他の放射性物質に対して作用することはなく、また身体の別の部位を守ることもできません。

# 放射線被ばくから身を守る方法

**Q: KI の代わりに食卓塩(ヨウ素が添加されているもの)を摂取できますか？**

**A:** できません。ヨウ素が添加された食卓塩には甲状腺を守る十分なヨウ素が含まれていません。また食卓塩を大量に摂取すること自体に健康リスクがあります。食卓塩を代替品として使用しないでください。

**Q: 放射性ヨウ素の危険性を教えてください。**

**A:** 甲状腺で放射性ヨウ素が使われると、癌を含む甲状腺疾患にかかる恐れがあります。

**Q: 放射性ヨウ素に被ばくしていないのに KI を摂取する場合、危険性がありますか？**

**A:** あります。ヨウ素に対するアレルギーがある人は特にこの薬品を摂取しないでください。また血中のカリウムレベルの上昇につながる恐れがあるので、慢性腎臓病の人もこの薬品の摂取には慎重になる必要があります。妊婦の摂取も慎重になる必要があります。大量の放射性ヨウ素に被ばくした可能性があり、利点がリスクを上回ると思われる場合にのみ摂取するようにしてください。本当にこの薬品を摂取する必要がある場合に備え、不必要に摂取することは避けてください。

**Q: KI の摂取やその他の保護対策はいつ実行するべきですか？**

**A:** KI の摂取は予想される効果が摂取のリスクを上回る場合にのみ推奨されます。これは各地域における放射線量により異なります。日本とオレゴン州の放射線レベルは厳密に監視されています。ここで言及した対策を実行したり、KI を接種する必要がある放射線レベルに達することは予想されていません。

キャンディ・ケート(Candy Cates)  
危機および緊急リスク・コミュニケーション・コーディネータ

971-673-1313

[Candy.k.cates@state.or.us](mailto:Candy.k.cates@state.or.us)

V.5.0は2011年3月16日午後6時07分に改訂されました

オレゴン州公衆衛生放射線保護サービスに関する詳細情報:

<http://public.health.oregon.gov/PHD/OEPH/RPS/Pages/index.aspx>

本書は身体障害者向けに代替形式で提供することができます。利用できる形式は、大きな活字、点字、音声テープ、電子通信、口頭説明およびコンピュータディスク(ASCII形式)があります。詳細は 971-673-1244 までお問い合わせください。



Healthy Oregon

