

第2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 26 年 10 月 23 日 (木)
- 2 開催場所 摺上亭大鳥 (福島市飯坂町)
- 3 参加者 26 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 (会津出身)
- 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」という特徴があり、お化けのような存在であるが、「測定すること」は出来る。
 - ・放射線はたくさんだと危ないが、離れたり、防いだり、長い時間近くにいないれば避けることが出来る。
 - ・被ばくには、外部被ばくと内部被ばくの 2 種類がある。
 - ・体に放射線が当たると活性酸素が発生し、良い細胞を悪い細胞にしてしまうことがある。しかし、ビタミンの摂取、抗酸化食品の摂取、1 日 15 分の運動、よく寝ることなどで活性酸素をやっつけることが出来る。
 - ・生活における注意点としては、普段の衛生的な生活を行うことで安全と健康は維持可能。
 - ・震災後のデータを見ると、幸いにして我々の放射線影響は限りなく少ないと判断できる。

※質疑の時間には、チェルノブイリの事故に関することや抗酸化食品に関する質問がありました。



放射線の話題に関心を寄せる参加者