

第7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 1 月 20 日 (火)
- 2 開催場所 摺上亭大鳥 (福島市飯坂町)
- 3 参加者 24 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
 - ・放射線には、量を表す「ベクレル」と危険度を表す「シーベルト」という単位が使われている。
 - ・放射線が体内で活性酸素を発生させ、それが良い細胞を悪い細胞にしてしまう。
 - ・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) の摂取、1 日 15 分の運動、よく寝ること、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壌に吸着しているので、作物への移行は小さい。
 - ・山菜など、品目によっては、もうしばらくの間、採集や栽培、出荷に注意が必要なものがある。
 - ・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、土壌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。



講師の説明に聞き入る参加者