

第3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 11 月 25 日 (火)
- 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 (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、それがガンの原因物質となるため、それをやっつけるためには抗酸化食品 (バナナ等) の摂取が効果的である。
 - ・農業における放射能としては、土砂が流入しやすい田畑は放射能の値が高くなりがちである。
 - ・山菜などの品目によっては、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、土砂が混入した水や高い濃度の土壌を扱った際は汚れたままにはせず、洗い落とすことなどを心がけること。
 - ・現在、放射性セシウムの多くは土壌に強く吸着されている。
 - ・農作業を行う際は、除染廃棄物が周囲に放置されていないことを確認したり、土壌等が付着した際は体を洗ったり衣類を洗濯するなど清潔にすることを心がけていただきたい。
 - ・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。



具体的な説明に関心を寄せる参加者