

子どもや若者を守るために



原子力発電所 重大事故時の 放射線の被ばくから身を守る 身近なガイド

一番大事なこと

放射性物質が肌につかないようにする・吸入や飲食しないようにする・

安定ヨウ素剤を服用することです。具体的には以下の対策が取れます。

屋内に退避する

1. 情報を得るまでは屋内退避し、できる限りの被ばくを避ける。
2. 窓は開けず、暖房はしない。（外の空気を入れない）
3. 屋内退避中は窓から遠い場所に位置し、身を守る。



身を守る服装

外出時は使い捨てができる以下のような服装をしましょう。

1. レインコート、ゴーグル、マスク、首をおおうタオル（甲状腺を守る）、
長袖・タートルネック、長靴、傘、帽子など。
2. 顔、目、口、首、手を水でよく洗い流す。
（ウェットティッシュでぬぐう）
3. 寝る時も不織布マスクを隙間なく付け、毎日捨てる。
4. 汚染されていない衣服や下着で寝て、毎日取りかえる。



安定ヨウ素剤を服用する

原発の重大事故が起きた時は、すぐに安定ヨウ素剤の規定量を服用して、
内部被ばくを防ぐ。

✿ 1回の服用量 安定ヨウ素剤 (ヨウ化カリウム 50 mg/錠)



対象者	1回の服用量
生後1カ月未満	1/3錠 * 1錠を割って、およそ1/3量を飲ませる。
生後1か月以上3歳未満	2/3錠 * 1錠を割って、およそ2/3量を飲ませる。
3歳以上13歳未満	1錠
13歳以上	2錠

* 5[㌾]圏内や30km圏内では、乳幼児用のゼリー剤が自治体から配られますが、手元に錠剤しかない場合は、金槌などで割って、およその目分量を飲ませてください。

✿ 安定ヨウ素剤服用の対象年齢

妊婦と授乳婦を含め40歳未満が対象。40歳以上は任意です。



✿ 安定ヨウ素剤の副反応

チェルノブイリ事故時に1700万人が服用し、軽度の吐き気、胃不快感などの副反応があった人もいますが、重大な副反応は見られていません。

原発労働者が7日間続けて服用した例では、一時的に甲状腺ホルモン低下が生じたことがありましたが、服用中止後に回復しています。



心配な方は医師にご相談ください。

✿ 安定ヨウ素剤の入手

自治体によって事前や事故後に配布説明会が開かれ、そこで入手できます。

市民団体による配布会などでも入手可能。詳細はホームページ参照。

くわしい説明は、QRコードよりホームページをごらんください。

http://www.iiry.com/general/flyerhd/post_190.html



神奈川県保険医協会 公害環境対策部
TEL:045-313-2111