

震后生活①

“如何认真对待核辐射”

进入秋实累累的 10 月以后，包括大米在内的各种农作物纷纷收成，并摆上了超市等店铺的货架。同时，各地仍在继续对新米及蔬菜等农产品实施核辐射剂量检测。而正值此时，以东北·关东地区为中心的母亲们，担心食品核污染的人似乎变得越来越多。

①核辐射所带来的影响

当放射性物质被人体摄入体内后，其中的一部分会随着排泄物排出体外，但遗留在体内的那一部分，则会释放射线，破坏其周围的细胞组织。长此以往，日后罹患癌症的可能性就会增加。我们经常耳闻的是碘和铯这两种放射性物质。碘的放射能减半期（在自然环境下其核辐射剂量下降到原来的一半所需要的时间）较短，为 8 天左右，但是它比较容易被儿童的甲状腺吸收。另外，铯 137 的放射能减半期较长，为 30 年左右。因为它大都蓄积于人体肌肉内，所以，也有学者认为不用过于担心。但是，切尔诺贝利核事故调查小组的调查结果显示，铯这种放射性物质，也会附着于人体的心肌、肝脏及内脏。

现在我们想要知道的是，即使核辐射剂量不算高，但是人体在 10 年、20 年这样漫长的时间里，通过摄取食物而不间断遭受辐射的话，将会造成什么影响。以往我们曾告诉过大家，人是否离患癌症，取决于其一生当中所遭受的核辐射（体外辐射和体内辐射）剂量之总和。但更为重要的是，这种影响还因着各人的年龄不同而大有所异。据说越是年轻，其细胞的分裂、繁殖也就越活跃，因此，所受到的影响也就越大。人们之所以要把保护婴幼儿及孩童的健康放在第一位，其原因便在于此。

②在买东西时感到困惑

政府制定出了一套标准，而超标食品被禁止上市。即便这样，还是会有一些没有超标、但却可能含有放射线的食品在市场上出售。体

震災後の私たちのくらし①

「放射性物質と どう向き合うか」

実りの秋を迎えた 10 月初旬、スーパーには米をはじめ、さまざまな収穫物が並ぶ。新米や野菜について、放射線量を測定する検査も各地で続いている。そんな中にあって、東北・関東地域のお母さんたちを中心、食品汚染への不安が広がっているように見える。

①放射線の影響

放射性物質が体内に取り込まれると、排泄時などに徐々に身体から出していく一方、残ったものが周囲の細胞に放射線を浴びせて傷つける。長く浴び続けば、将来癌にかかる可能性が高まる。よく話題になるのは放射性ヨウ素と放射性セシウムだ。前者は半減期（元の量の半分に減るまでの期間）が 8 日間と短いが、子どもたちの甲状腺に取り込まれやすい。一方、セシウム 137 は半減期が 30 年と長い。一般に筋肉に蓄積されるので、それほど心配する必要はないという学者もいる。しかし、 Chernobyl の原発事故の影響を研究したグループによれば、心筋、肝臓など内臓にも付着する事がわかっている。

いま人々が知りたいのは、低い線量でも食品を通じて、10 年 20 年と長く浴び続けた場合の影響だ。癌になる可能性は、生涯に浴びた放射線（外部被ばくと内部被ばく）の合計量に左右されることは、以前伝えました。しかし、もっと重要なのは、年齢によってその影響が大きく変わることだ。年齢が若ければ若いほど、細胞が活性化して増えるので、受ける影響も大きくなるという。乳幼児をはじめ、子どもを守ることを第一に考えなければならない理由がある。

②買い物での戸惑い

政府は基準値を設けて、それを超える食品は

内辐射当然越少越好。所以，那些带着小孩儿，在超市里一心一意察看食品产地的母亲们的眼神，都无比认真和严肃。如此这般，站在购物最前线的母亲们，对于食品产地，可以说分成了无所谓派和有所谓派，只是，现在有所谓派似乎变得多了起来。

据说福岛县内及其周边地区的一些农民，为了让消费者放心，将他们生产的大米及蔬菜拿到公共检查机构请求检查，并得到了“不含放射性物质”的检查结果。还有，为了买到这种“不含放射性物质”、安全性高的食品，听说一些孩子的母亲网购远方食品材料的情况也在增加（通过送货上门这种服务购进）。但是，网购食品的成本很高，在如今这种不景气的情况下，并非每一个人都有条件这么做。此外，网络里的信息，有一些是不具备可信性的，因此需要加以警惕。

说来说去，最终值得信赖的，还是消费者自身结成的网络（住在附近的孩子们的母亲，还有学校集会等时候相互间所进行的信息交换）。据说在有的地区还出现了集体购买安全食品的组织。敬请对此感兴趣的人鼓起勇气，加入到她们中间去。也可以通过比较擅长日语的前辈来获取信息。（可以这样提起话头：“对放射线是很担心吧。希望孩子们能吃到安全的食品，你家里的蔬菜和大米是你怎么买的？”）

③在厨房如何抵御核辐射

居住在东日本的人，想要把遭受核辐射的剂量降低到零，已然十分困难。但是，要想减少这种剂量的话，还是有办法的。我们在上一期里为大家介绍了如何去除食物里的放射性物质。然而，每天都要吃的大米和面粉，应该怎么办呢？据核能环境整备中心的研究报告

《食品烹饪・加工后的放射性核素去除率》显示，在去糙米壳、精制大米的过程中，就已经有 65% 的铯被除去。其后做饭前淘米，又能使铯减半。而小麦在制粉过程中，已经有 80% 的铯被除去，到制成面粉，还将有 70~80% 的

放射性物質が含まれる場合があるかもしれない。内部被ばくは少ないに越したことはないと、少しでも安心できるものを求めて、スーパーで幼い子を連れたお母さんが、産地表示をチェックする目は真剣だ。このように、買い物戦線に立つお母さんたちは、産地を気にして選ぶ派と気にしない派に分かれているが、いまは気にする派のほうが多いかもしれない。

福島県や周辺の生産農家のなかには、消費者に安全をアピールするため、公的検査機関に米や野菜を持込み、「不検出」というお墨付きをもらっている所もあるらしい。また、「不検出」の食材を求めて、お母さんたちの中にはインターネットで注文して食材を取り寄せている（宅配サービス利用）例も増えている。コストが高くなるので、不景気の中、誰にでもできることではない。また、インターネットには信頼できない情報が混ざる可能性もあるので、注意が必要だ。やはり頼りは保護者たちのネットワーク（近所のお母さんたちの立ち話や学校の集まりで行われる情報交換）だ。地域によっては、食材を集団で購入するシステムもあると聞く。関心のある方は、勇気を出して話の輪に飛び込んでみてはどうだろうか。日本語の上手な先輩の力も借りよう。（話題の切り出し例：「放射能のこと心配ですよね。子どもには安心できるものを食べさせたいんですが、お宅、野菜とかお米、どうしますか。」）

③台所で立ち向かう

東日本に暮らしていて被ばくをゼロにすることは、難しいように思えるが、被ばくを少なくする工夫はあるはずだ。前号で紹介した、食材から放射性物質を除く方法だが、毎日食べるお米や小麦粉はどうだろうか。原子力環境整備センターの研究報告「食品の調理・加工に

铯被去除。做肉食时，最好是将肉在醋水中浸泡两天（醋和水的比例为 1: 2），据说这样可以去除 90% 的放射性物质。只是，不知其味道和营养会发生什么变化。买外国进口的食品，或许也是一种办法。至于牛奶，迄今为止没有任何办法可以去除里面的放射性物质（某大学已开发出牛奶的除核素办法，但付诸实用还需要一段时间）。因此，有小孩儿子的家庭每天喝牛奶的量比较多，所以，可以考虑购买每天都检测辐射剂量、并公布检测结果的厂家的牛奶；或是考虑用豆浆来取代牛奶。顺便说一句，很多归国者担心自来水里会不会有放射性物质，据悉在近来所做的检测中，没有从自来水中查出放射性物质。

④ 最后

我去参加某市民组织主办的学习会时，讲师附带说，“核辐射对于进入 50 岁的人的影响是很小的，因此上了年纪的人，不必对食物那么过敏。”诚然，年龄已近 60 的我，即使多少遭受到一些核辐射，也或许等不到它在我的身上作祟，就会迎来寿命终止（日本女性的平均年龄为 86 岁）。想不到这时候年纪大还会有年纪大的好处。然而，在今后的人生中，要与健康危害和内心不安日夜做伴的，却不是我们这些对核能安全神话丝毫没抱过怀疑态度、并享受其恩惠的中老年人，而是那些一无所知的幼年孩童，这是一件多么不合情理的事情啊！对于“需要建立一套彻底的对策，以阻止核电站事故所带来的体内辐射的扩大”这一呼声，国家将如何回应呢？（H）



かくしゅ じょきよりつ
よる放射性核 種の除 去 率」によれば、米は玄 米
がいひ は だんかい
から外皮を剥ぐ段 階でセシウムを 65% 程度取
のぞ と
り除き、水で研けば、さらに半 減するそうだ。
こな
小麦は粉にする段階で 80%除去され、製 品にな
るまでに、さらにそこから 70~80%除去される。
ちょうりほう す わりあい すみず
肉の 調 理 法 の一つは、酢 1、水 2 の割 合 の酢水
に二日間つけることだ。これで放射性物質が 90%
あじ えいようてき
除去できるそうだ。味はどうなのか、栄 養 的に
なや がいこくさん
はどうなのかを考えると悩 悶 ところだ。外 国 産
か て
を買うのも手かもしれない。牛乳は、いまのところ
ほうだいがく
除去する方法がないらしい。（某 大 学 が除去方
かいはつ じつようか じかん
法を開 発 したが、実 用 化には時間 が必 要）毎日
か てい
牛乳をたくさん飲む子のいる家庭 では、放射線を
けっか こうひょう ところ
測定し 結果を公 表 している 所 から買うか、代
とうにゆう
わりに豆 乳 を飲むといった方法を検 討 してみ
しんぱい
てもいいかもしれない。ちなみに水を心 配 する帰
ごえ
国者の声も多 いが、このところずっと、水から
放射性物質は検出されていないと聞く。

④ 最後に

しみんだんたいしゅさい
ある市民 団 体 主 催 の勉強会に足を運んだ
あし はこ
時、講 師 が「放射線の影響は 50 代になると、ぐ
んと小さくなるので、年 輩 の方 は、食 物 につ
ねんぱい
いて神 経 質 にならなくともいいですよ。」と言 い添
えた。なるほど、それなら 60 歳が近づいた私は、
た こ
多少放射線物質を溜め込んでも、身体 に影響が出
じゅみょう へいきん
る前に寿 命 （女性の平均寿命 86 歳）を迎
むか
えるだろう。年 を重ねていて良いこともあるのだ
とし かさ
げんしりょくはつでん あん
と、少しほっとした。一方で、原 子 力 発 電 の安
ぜんしんわ うなが おんけい
全 神話 を 疑 わず、その恩 恵 を受け続けてきた
ちゅうこうねん
中 高 年 代 ではなく、何 も知 らない幼 年 代
けんこうひがい
が、健 康 被 害 への不 安 を抱 えて生 活 な く は
どうり
ら い と は、道 理 に合 わ な い 話 だ と 思 う。「原発
ひろ
事 故 に よ る 内 部 被 害 が 広 が ら い よう、抜 本
ばっぽん
的 な 対 策 が 必 要」と訴 え る 声 に、国 は ど う 応
え る の だ ろ う か。（H）