

道しるべ



リスクコミュニケーションをご希望の方は、健康福祉課（電話：024-562-4216）までご相談ください。

特集

編集委員が行く！

ホルボデイカウンタ検査を受けよう！

編集委員が検査を受け、その流れを紹介します。

平成25年度ホルボデイカウンタ検査結果

未成年の100%、成人の90% 「検出されず」

あつま脳神経外科病院・樋口郁夫医師に聞く

「判定結果はなぜ変わる？」

子どもの甲状腺検査について、村の甲状腺検査を担当していただいている樋口郁夫先生にお話をうかがいました。



連載

いいたて暮らしの放射線Q&A ⑥

甲状腺検査・内部被ばく検査のこと



避難生活のヒント⑥

「三つ子の魂百まで」とままでのまなこ

小児科医 CCC代表 出口貴美子 (Cocoro Care for children)



幼

「三つ子」とは、受精をした瞬間から数えの2歳までといわれています。脳科学の視点から見ても、この3年間は「こころを育む脳の基盤がつくられる大事な時期です。」

飯館村ならではの「ままでのこころ」もお子さんがお腹の中にいるときに芽生えて、2歳までにその素地が育まれます。お母さんたちは、妊娠中からのままでの生活と、その後のままでの子育てが、その子の一生をままでにすることを忘れないで下さい。

ままでのこころを育むには、まず、できるかぎり抱っこして愛情を注ぎ込みましょう。そして、相手の話を「聞く」環境を整えましょう。聞く環境を整えないと脳は言葉を正しく認識できませんから、幼少期は抱っこして、目と目を見て、お子さんに話しかけることが重要です。

大家族で暮らせない避難生活ではお母さんがひとりになりがちですが、テレビやスマホに子守りをさせていませんか。それらはお子さんの聞く環境を邪魔しますから、日本小児科学会では「2歳まではテレビやスマホを見せないで」と提言しています。ままでのこころも聞く環境からなのです。

道しるべ 編集委員が行く！

ホールボディカウンタ 検査を受けよう！

かわら版・道しるべ編集委員の佐藤真理子さんが
実際に検査を受け、そのようすを紹介します。



電話予約

もし空きがあれば当日でも
受診できます

あづま脳神経外科病院へ

本人確認後、検査同意書・
問診票に記入

簡単なアンケートがあります

着替え

体表面汚染測定

体の表面に放射性物質が付
着していないか確認

内部被ばく検査

ホールボディカウンタの中に
入り、立った状態で測定



編集委員の
佐藤真理子さん
(大久保・外内)



大丈夫かな…



約2分間

検査後、直接質問できる
のが良いですね！

検査終了

詳細な結果は後日郵送で届きます



2年ぶりに検査を受けました。意
外と簡単に受けられるので、今後
は毎年受けたいと思いました

ホールボディカウンタで 食事から被ばくしていないか確認しましょう

これまで飯館村で行った WBC検査の結果は？

飯館村では2年前からWBC検査を行っ
ています。平成25年度のWBC検査
結果は、検査を受けた成人（711人）の
90・4%の人が「セシウムは検出されず」で
した。また、未成年でセシウムが検出され
た人はひとりもいませんでした。

内部被ばくを防ぐには？

内 部被ばくの原因のほと
んどは「食事」です。

セシウムが検出された人は、汚
染された食品を日常的に食へて
いた人に限られます。

天然のキノコやイノシシなどはいずれも秋
の野山の恵みですが、「とらなご」「食へなご」
「持ち出さない」が基本です。



セシウムが検出された人は
ほとんどいません

未成年の
100% 成人の
90%



からは「検出されず」

これらの食材は
摂取を控えましょう



天然のキノコ



イノシシ



天然の山菜

身近な食材の放射線量は村役場で測定できます

申込み	測定できるもの	持ち込み～測定	検査結果
電話で申し込み 飯館村役場本庁舎 除染推進課 ☎ 0244-42-1625 (平日 8:30～17:00) 検査料は無料	食品 (市販されているものは除く) 1kg 測定に必要な量 飲料水 2ℓ 測定に必要な量	測定に必要な量を飯館村役 場に持参して測定します。 ・測定品を入れてきた袋などに氏 名、連絡先、品名、採取日、 採取地を明記してください。 ・食品の場合はあらかじめ下処理を してお持ち込みください。 ・飲料水の場合2ℓをペットボトルに 入れてご持参ください。	依頼者に郵送する ほか、飯館村の ホームページに掲 載します。



受診案内

4歳以上の飯館村民なら誰でも
自己負担なしで受診できます。

場所 あづま脳神経外科病院
実施日 毎週月～土曜日
(8:30～17:00)
予約受付 ☎ 080-5737-5123
☎ 080-5737-5124





子どもの甲状腺検査

疑問に答えます

震災後、子どもたちの健康を継続的に見守るために甲状腺検査が実施されています。今回は、甲状腺検査にまつわる疑問を解決するため、村の検査を担当して下さっている樋口郁夫先生を訪ねました。



聞く人

かわら版・道しるべの編集委員。幼稚園生から小学生までの4人の子どもがいる。
佐藤真理子さん

答える人

あづま脳神経外科病院
甲状腺専門医
樋口郁夫先生



甲状腺検査はなんのために行うのですか？

原 発事故による被ばくで心配されているのは、甲状腺がんの増加です。チェルノブイリ原発事故では、被ばくによる甲状腺がんの増加がありました。
チェルノブイリ事故と比べ、福島原発事故での被ばく量は格段に少ないものの、病気が増える危険性がゼロとは言いません。現状を観察し、今後治療が必要となった時、速やかに対処できるように体制を作るため、検査を行っています。
甲状腺がんは進行が遅く、被ばくによる影響が出るまでは、早くとも5年かかると言われていたので、現時点で仮に甲状腺がんが発見されても、事故による被ばくが影響しているものとは考えられません。現在行われている検査は、原発事故前の甲状腺の状態を調べることを目的としています。

検査結果の判定が、検査のたびに変わることがありますが、どうしてですか？

甲 甲状腺の検査は超音波で行い、甲状腺にあるのう胞や結節(じこり)のありなしを見ている。のう胞とは、液体がたまっている袋のことです。
割の人にはあるもので、大きくなったり、小さくなったりします。特に、子どもは新陳代謝がはげしく、4〜5割にのう胞があります。そのため、検査結果の判定が変化することがあります。
健康な大人にも、2〜3

甲状腺がんってどんな病気ですか？

喉 のどにある小さな臓器である「甲状腺」にできるがんです。「がん」と聞くと、皆「がん」が怖いと思いがちですが、よほど大きな臓器である「甲状腺」にできるがんは、痛みもありません。治療も比較的簡単で、命にかかわることはまれな病気です。

甲状腺がんは予防できる？

予 防は、病気の原因がわからないとできません。今、世界的に甲状腺がんの原因が研究されています。原因の一つは放射線です。原因の一つは放射線。それ以外の原因として考えられているのがホルモン等



暮らしの中で気になること、心配なこと、人に聞けないこと、何度聞いても混乱すること——そんな悩みにお答えします。

甲状腺検査・内部被ばく検査のこと



甲状腺検査と内部被ばく検査は、村のみなさんと子どもたちの健康を、長期にわたり見守っていくための検査です。



Q

「子どもの検査結果を詳しく知りたいです」

飯館村立の幼稚園、小学校、中学校に通っている子どもたちは、幼稚園や学校で甲状腺検査と内部被ばく検査を受診できるの助かりますが、その場で、医師から詳しい説明を受けることや、質問することができないのがとても残念です。もう少し詳しい検査結果を知りたいです。



A

検査結果の説明会を開催します。

保護者向けの「甲状腺と内部被ばく検査結果の説明会」を、10月から村の幼稚園、小学校、中学校で順次開催します。説明会に検査結果をお持ちになり、専門家（医師）からの詳しい説明を聞いていただくことができます。検査開始初年度（平成23年度）と平成24年度は、保護者がお子さんを病院に連れて行き、検査を受けていました。そして、その場で医師から検査結果の説明を受けておりました。しかしながら、受診率が低かったのと、病院に連れていく保護者の負担を考慮し、平成25年度からは、村立の幼稚園、小学校、中学校に通うお子さんは、学校の行事として、検査を受けていただいています。検査結果は後日、郵送されます。

Q

「検査時の同意書はなぜ必要？」

甲状腺検査と内部被ばく検査を受診する際、「同意書」はどのように提出するのでしょうか。提出しないと検査を受けられないのですか。



A

これからのみなさんの健康を見守るためです。

内部被ばくと甲状腺検査を受診する際に同意いただく内容は、「検査を受診することへの同意」と「検査結果の利用についての同意」の2つになります。「検査結果の利用」については、これからのみなさんの健康を見守るための基礎資料として活用するためです。ことへの同意書です。個人が特定されない形で統計処理をされ、福島県全体や市町村ごとの結果の報告に使われるため、検査を受診される方全員に提出をお願いしております。なお、未成年者の受診の場合には、保護者の同意が必要です。

保健師さんに聞く

「絵本とおもちゃのプレゼント」

保健師 渡辺美江子さん



村では、平成25年度より、生まれたお子さんに絵本と木のおもちゃをプレゼントする「ウッドスタート・本の森ファーストブック」を行っています。この取り組みは、親子がふれあうきっかけをつくり、乳児の健康な心とことを育むことを目的に始められました。木のおもちゃは東京おもちゃ美術館より、絵本はJPOC（出版文化産業振興財団）より、寄付をして頂いたものです。

絵本とおもちゃは、出産後の赤ちゃん訪問の際に、私たち保健師がお届けしています。今までにお届けしたご家庭からは、「子どもへの声かけが増えた」「子どもとの過ごし方が変わった」といった嬉しいお話を寄せいただいています。

最近、テレビやスマートフォンなどのメディアに子守りをさせることが問題視されています。メディアを使つてはいけませんが、いついかなる時でもありませんが、ど

うしても手が離せない時など、上手にメディアを利用してください。しかし、用事がひと段落したら、お子さんと一緒にふれあう時間を作りたいと思います。

乳児にも読みかせしやすい絵本を選びました。おもちゃのデザインは、飯館村オリジナルです。





内部被ばく検査では何を食べたのかまではわかりません。

編集後記

今号の特集ではホールボディカウンタ検査を取り上げましたが、いかがでしたか？ まだ1度も検査を受けたことがない方、受けたことがある方、1人ひとり感じること、思うことは違うと思います。そんな思いや考えの違いを理解し合い、下を向いてしまいそうな避難生活を、前を向いて自分1人ではないと感じながら皆さんと共に歩んでいきたいと思っています。そして、この「道しるべ」が皆さんの「気愛（気合い）」の一助になれば嬉しいです。(E)

第1回「健康リスクコミュニケーション講演会」 ～飯館村と生きる まいでいなリレートーク～

「飯館村と生きる まいでいなリレートーク」は、震災から3年が過ぎ、長びく避難生活の中でもう一度ふるさとについて考え、自分の生き方を見つめ直すための講演会です。

8月31日には玄侑宗久氏を講師に迎えて第1回講演会を実施、120名が飯野町学習センターに集いました。



「風流に生きる」

講師 三春町福聚寺住職・作家
玄侑宗久氏

1956年福島県三春町生まれ。福聚寺住職。2001年「中陰の花」で芥川賞。震災後、福島県の子供たちを支援する「たまきはる福島基金」理事長。

震災以降、「心のあり方」が忘れられてはいないか。人は心で生きている。心のリスクをどうしたら少なくしていけるのか。そのひとつに「風流に生きる」ということがあるだろう。現実には直面した時、臨機応変に対応することも、風流と言えるのではないか。

震災で私たちは何かを失った。生きていくこと、年をとることは、喪失感が増えていくことだと思う。喪失した時に、初めて自分の人生や物語が見えてくるもの。それは誰かに与えられるのではない。自分だけの物語をぜひ発見して欲しい。

人は、自分の人生を完成させるために生き続ける。

(講演内容より抜粋)

「飯館村と生きる まいでいなリレートーク」今後の実施予定

詳しくは、そのつどご案内いたします。

10.10 (金) CCC代表・小児科医 出口 貴美子氏

(Cocoro care for children)

村の小学校5・6年生を対象に実施しました。

CCC副代表・精神科医 井上 健氏

「子どもの健やかな発達のために」



11.28 (金) 地元学ネットワーク主宰 吉本 哲郎氏

「水俣・福島—未来の大人たちのために」



2月 (開催予定) 川内村長 遠藤 雄幸氏

「ふるさと復興」(仮題)

