

# 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

## 「村の中で働く」

平成26年6月現在、避難先から通って村内では42の事業所が操業しています。今回は村の働き世代に焦点を当て、村内での仕事のようすをご紹介します。



いいたてホーム 佐藤さん



ハヤシ製作所 金澤さん夫妻



菊池製作所 武田さん



白石自動車整備工場 高橋さん夫妻

連載

いいたて暮らしの放射線 Q&A ⑤

### 「放射線を被ばくすると鼻血が出るの？」



### 避難生活のヒント⑤ 子どもの輝く未来を 応援するために...

小児科医  
CCC代表 出口 貴美子  
(Coocoro care for children)



**子**ども達の可能性は無限大です。でも、ある日突然、その可能性を奪ってしまう出来事が日々起きています。日本の18歳未満の子どもの死亡原因のトップが「予防可能な事故」であることをご存知でしょうか？

世界でも、30秒に一人の割合で、子ども達の未来が「予防可能な事故」で奪われています。3歳未満は、窒息、誤飲、転落、お風呂での溺れなどの家庭内での事故で、3歳以上は交通事故です。

これまでは、事故は見守っていなかった親の責任とされ、有効な対策が施されてこなかったのですが、このところ、見守りだけでは子ども達の命は守れない事が分ってきました。車でのチャイルドシートの着用や自転車ヘルメットの着用、そして、子どもにとって安全な製品の開発が、最も身近で、有効な対策であり、多くの命が守られています。

こども達の未来のために、「事故は予防できる」と意識を変え、必要な対策をきちんと行うことが大切です。

こども達の未来のために、お父さんお母さん、そして村民一人ひとりに出来る事は、身近にたくさんあります。

特集 村の中で働く

# 子どもからの応援を 支えに頑張ります!

社会福祉法人いいたて福祉会  
いいたてホーム

佐藤 祐子さん



介護福祉士として、いいたてホームで働く佐藤さん。震災後も仕事を続ける力となったのは、利用者の家族からの感謝や、佐藤さんの子どもたちからの励ましの言葉でした。「これからもご利用者の暮らしをサポートしていきたい」という佐藤さんにお話を伺いました。

## 勇気をくれた、励ましの言葉

震災後もいいたてホームは運営を継続し、利用者は震災前と変わらない環境で過ごすことができます。「ご利用者のみなさんとは、以前から信頼関係を築けていましたが、震災を経験した後は、一層関係が密になりました」と佐藤さん。利用者の家族から「本人が村外に避難することなく、いいたてホームで暮らすことができたい」という言葉をかけてもらったときには、「運営が継続できて本当によかった」と感じています。

村内での勤務を続ける中で、自身子どもたちからの言葉にも勇気をもらったという佐藤さん。「大変だけど頑張ってるね」「お母さん、体を壊さないでね」と励ましてくれるそうです。

## 村に通いやすい場所

「夫も村内で働いているため、通勤しやすい川俣町に避難しました。村の中で働き続けるの考えは夫婦で一致していました」。震災前と同じように家族7人揃って

特集 村の中で働く

# 家族の協力のおかげで 頑張ることができます

(株)ハヤシ製作所

金澤 勇次さん さゆりさん



ハヤシ製作所は精密機械の部品加工を行っている事業所です。金澤さん夫妻には4歳の息子さんがおり、避難先ではさゆりさんの両親と同居。「子どものためにも仕事を続けたい」と話す夫妻に、仕事や家族への思いを聞きました。

## やりがいがあるからこそ続けたい

ハヤシ製作所に夫婦で勤めている金澤さん。帰りの時間が異なるため、それぞれの車で通勤しています。

震災で仕事にも影響がありました。とにかく仕事をこなそうと思いましたが、と勇次さん。職場の皆さんからの信頼も厚いようです。

「自分の仕事にとってもやりがいを感じています。帰りが遅くなる日もありますが、妻の両親が食事作りや子ども世話をしてくれているおかげで、私たちは仕事を頑張ることができます」。

事業所の敷地内は除染が済んでおり、村による毎週1回の空間線量率測定も行われているので、不安を感じることなく働けるそうです。

旋盤部に所属する勇次さんは生産管理を、さゆりさんは完成品の最終確認を担当しています。

「震災直後は精神的に疲れていましたが、今は前向きに暮らしたほうがいいと思っています。そのほうがストレスがありません」と、さゆりさんは話しました。

## 休日は子どもと一緒にリフレッシュ

今年から、息子さんが村の幼稚園に通い始めました。「私も夫も飯館育ちなので、村の子どもたちと遊ばせたいという思いがありました」。村のママ友と話す機会が増えたというさゆりさん。子どもをどこで遊ばせるか、食べ物はどうするかなど、同じような境遇のお母さんたちでの情報交換が主だそうです。

「子どもの運動不足が心配で、日曜日にはできるだけ体を動かすよう、福島市内の屋内遊園地や県外の公園に連れて行っています」。家族で支え合いながら避難中も仕事と子育てを両立する金澤さん夫妻でした。



カメラやスマートフォン、医療機器など精密機械の部品を作っています。



16年前、南相馬市から飯館村へ嫁いできた佐藤さん。最初はパートとしていいたてホームに勤めながら、介護福祉士の資格を取得しました。美しい飯館村の自然の中で暮らすことをうれしく感じていたそうです。

にぎやかに暮らしています。

しかし、避難先の住まいは7人で暮らすには狭く、子どもたちは、3人で一つの部屋に生活しています。「子どもたちからは自分の部屋がほしいと言われています。せめて男女別にしてあげたい。震災の2年前に家を建てたばかりだったので」と悔しさをにじませる佐藤さん。将来のことを伺うと、「私も夫も今の仕事は続けたいし、私たち一家はバラバラに離れて暮らすことはないと思います」と、確信に満ちた様子で明るく答えてくれました。

特集 村の中で働く

# 今の仕事があるかぎり ここで働きたい

(株)菊池製作所 福島工場  
たけだ しげる  
武田 茂さん



菊池製作所で、部品製造のためのプログラミングを担当する武田茂さん。震災直後に家族を連れて栃木県へ一時避難しましたが、一週間後には単身で村へ戻り仕事を続けました。その決意にはどんな思いがあったのでしょうか。

## 仕事が続けられることに感謝

一時避難中に気がかりだったのは、今後の暮らしのことでした。いろいろな考えが浮かぶ中、仕事を続けるために村へ戻ることになりました。家族からは、「どうしてこの時期に」と言われました。「当時、私の部署では後継者が育っていないこともありましたが、家族のことを考えると働かなければと思いました」と、武田さんは話します。

## 家族の暮らしを支えて

震災前は3世代6人家族で暮らしていた武田さん。現在は妻と息子2人とともに旧松川小仮設住宅に入居、両親は近くの松川雇用促進住宅に住んでいます。「両親は庭に花を植えることを楽しんでいま



各工場の入口には、ほこりを落とすためのエアシャワーが設置されています。放射性物質を工場内に持ち込まないための装置です。

最近では手芸に凝っていて、新しいのができるたびに持って帰るんです。」

息子さんたちは村の中学校に通っています。2人ともサッカー部の練習に励んでいます。「甘えられる祖父母と離れてしまいましたが、洗濯なども自分たちでやるようになってきました。少しずつ自立心が芽生えてきたようです」と、子どもの成長を感じています。

「自身の趣味やリフレッシュ方法はあるのでしょうか。」「避難先からの通勤には時間がかかるため疲れがたまりやすい。休日にはもっぱら疲れをとることにですね。」

家族や仕事への責任感から働き続ける武田さん、会社があるかぎり働きたいと言います。



武田さんの仕事場のようす。工場内の一角にあるコンピュータ室です。

特集 村の中で働く

# お客様との信頼関係が 一番大切です

(有)白石自動車整備工場  
たかはし たくみ  
高橋 匠さん 里絵さん



車検や故障車整備を行う白石自動車整備工場で、両親と、震災後に結婚した妻とともに働いている匠さん。2011年2月に前職を辞め、家業に従事し始めた矢先の震災でした。将来に不安を抱きながら村で操業を続ける匠さんの思いを聞きました。

## 父が築いた店を守りたい

匠さんは、幼い頃から父の働く姿を見て育ち、「いつか自分が会社を継ぐのだ」という思いを抱いてきました。震災直後は放射能に関する情報が溢れていたために不安を感じましたが、「お客様のために店を開けなければ」と操業再開を決心しました。

震災後は、仕事の9割以上が土木業者や工務店、除染業者などの車となりまして。操業を続けるだけの売上は確保できていますが、個人客が減少しているため、将来への不安があります。「父が大切にしていた村のお客様が、遠くの避難先から来て下さったときには、とてもうれしく感じます」と、匠さんは話しました。

また、現在も村内で操業を継続・再開する企業があるからこそ、村内を走る通勤車や営業車が来店するといえます。

「『いずれ村に帰りたい』と話す両親の希望は叶えてあげたい」と匠さんは話します。匠さん夫妻は将来的な子育てのことを考え、南相馬市で暮らしていますが、仕事はこれからも村の人たちを相手にと考えています。以前勤めていた村外の職場では、顧客と話す機会もなく膨大なノルマをこなす日々を送りました。その経験から、「父と同じように、村のお客様と顔の見える関係で、整備の仕事をしたい」という希望があったようです。

## 「またお願いね」の言葉を励みに

「これからもお客様とよりよい信頼関係を築いていけるような仕事をしていきたいです」と力強く話しました。



避難先で車を買って替えても、また来て欲しいですね。俺はここでやりますよー！

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。

Q

# 「放射線を被ばくすると鼻血が出るの？」

(35歳・男性の方からのご質問)

福島市内の仮設住宅に暮らししています。避難から3年が経ち、放射線に関する報道に惑わされることも少なくなりました。しかし先日「福島が放射能で汚染され鼻血が止まらな」という描写が問題になりました。周囲に悩んでいる人がいるのではないかと、少し心配になります。

A

## 医学的に考えると…!?



鼻血がもし放射線被ばくによるものだとすれば、次の二つの可能性が考えられます。

① 骨髄が被ばくして血小板が減り、血が止まりにくくなった。

② 放射能の高い微粒子(ホットパーティクル)が鼻に入り、鼻の粘膜が傷ついて出血した。

以下、かなり専門的な話になりますが、福島第一原発の事故に伴って、こういったことが現実になり得たかどうか、考えてみたいと思います。

まず、①の可能性についてです。血小板は骨髄で作られ、血管が傷ついた時にその傷口を塞ぐはたらきを持っています。骨髄の被ばくによって新たな血小板の供給が滞ると、血が止まりにくくなり、体のあちこちで出血や内出血が見られるようになります。ただし、体の広い範囲に1000ミリシーベルト近い線量を一度に受けない限り、そのようなことは起こりません。今回の事故によって、村民の方々が受けた線量は数ミリシーベルト程度と推定されていますので、多少の誤差を見込んだとしても、①のような事態が実際に起きたとは考えられません。

次に、②の可能性ですが、放射線の微粒子によって皮膚や粘膜組織が破壊されるため

には、局所的にかなり高い線量が必要です。具体的には、微粒子が付着した部分の非常に狭い範囲の線量として、数万ミリシーベルト以上と推定されています。

事故直後の2011年3月14~15日にかけて、気象研究所のグループが事故由来の微粒子を採取し、放射能を測定しています。その中で最も放射能が高

かった粒子を鼻から吸い込んだとすれば、粒子が付着した部分の線量は、1時間あたり1ミリシーベルト程度になります。数万ミリシーベルトに達するためには、数千日以上、その粒子が同じ場所にとどまっている必要があります。しかし現実には、鼻腔内に付着した粒子は粘液とともに動いていくため、数千日も同じ場所にとどまるとい

ことはあり得ません。鼻に吸い込む粒子の数が増えたとしても、一箇所に集中的に付着することはなく、したがって②の可能性もないと考えてよいでしょう。

以上のことから、原発事故の後に鼻血を経験した方がおられたとしても、放射線被ばくが原因ではなく、アレルギーや高血圧など、他の要因によるものと思われる。

未曾有の原発事故が起きた後では、健康上の問題に遭遇する度に、それが放射線によるものではないかと考えたくなるのも無理はありません。しかし、それぞれの問題に適切に対処するためには、原因をきちんと見極めることが大切であり、医学的・科学的知見に照らし合わせて、冷静に判断することが必要です。

(回答者 東京医療保健大学 伴信彦)

保健師さんに聞く



## 「ここから健康に」



健康に

皆さん、現在の避難生活のなかで「眠れない」「疲れやすい」「ゆづつな気持ちが続く」などの症状はありませんか。生活環境の変化というストレスにより、気持ちが落ち込んだりイライラすることは誰にでもあります。しかし、その状態が続くことで、こころの病気を引き起こすこともあります。こころの病気もからだの病気と同じで、早期発見と早期対処

が大切です。村では、月に1度、精神科医師によるこころの相談会を行っています。皆さんの希望に応じて、直接ご自宅に訪問することも可能ですし、家族のみの相談も受け付けています。悩んだとき、困ったときに誰かに話すことで気持ちが楽になることもありますので、ぜひ村の保健師に声をかけてください。また、現在の生活のなかで、少しでも趣味の時間を持つ、適

度に運動をする、ゆつたりお風呂に入るなど、自分なりの楽しみを持つことでリラックスできる時間をつくりましょう。(なお、お酒で気持ちを紛らわすことは、よけいに不眠やこころの病気を引き起こしますので要注意です!)

私たち保健師一同は、皆さんのこころから健康づくりを応援しています!

(保健師 齋藤愛子)

# かわら版で 暮らしの 「道しるべ」を



村長 菅野典雄

飯舘村が、原発事故によって  
全村避難になってしまっただけで、誰  
が想像したことでしょうか。まさに  
降ってわいた災難と向き合わなけ  
ればならなくなってしまい、残念  
でなりません。

全村避難の例は、14年前、東  
京都三宅村の噴火によっての例が  
あります。

村は、早速当時の村長さん  
をお招きして、勉強会を催しまし  
た。多くのヒントをいただいたと

ころです。

その一つに、火山噴火による有  
毒ガスと、これからどう向き合っ  
ていくべきかということで、「リス  
クコミュニケーション講座」を4  
年半の避難生活の間に約60回ほ  
ど開いたという話を聞かせていた  
きました。

私たちの相手は、毒ガスのよう  
に臭いも色もない放射能ですから、  
なおさらのこと「リスク」を進め  
ていかねばと、いち早く気づきまし  
た。震災5か月にして、どこより  
も早く「リスクコミュニケーション」  
という言葉を復興計画書の柱の一  
にしたのです。

放射線に対する考え方、とら

え方は人それぞれです。百人いれ  
ば百通りです。そして、どのよう  
な考え方、判断をしようとも誰  
も間違いではないというのが放射  
能の特異性であります。それゆえ、  
何をするのも大変むずかしいこと  
ばかりです。

しかし、私たちはその特異性  
と向き合って復興に向かっていか  
ねばなりません。そして村とか  
かわって暮らしについていかなば  
なりません。

そのため、いろんな知識や考え  
方、データを学んでいく必要があ  
ります。

飯舘村では、これまでかわら版  
「道しるべ」を、この2年間村

民や専門家と一緒にやってつくっ  
てきました。4年目に入ったこと  
を機会に、さらに内容を充実し、  
より親しみのあるものにしていく  
つもりです。

『リスク』とは「損害を受ける  
可能性」のことです。『リ  
スクコミュニケーション』とは「会話」  
とか「伝達」のことで、「向き合  
う」ということにもとれるでしょ  
う。「損害を受ける可能性」と  
会話しながら向き合って、少しで  
も自分の生活の仕方や考え方を、  
自分なりに納得して  
いくものにしていく  
ただできれば幸い  
です。



迅速な除染が望めます。

## 編集後記

かわら版道しるべは、平成24年10月の創刊号から、ほぼ季刊で、11号発行してきました。これまで「放射線の基礎知識」「暮らしのなかでの放射能との関わり」そして「避難生活での健康維持法」などを特集しました。村のみなさんにわかりやすく、かつ顔の見える誌面作りを心がけ、読む紙面から見てわかる誌面へ、編集部は試行錯誤を重ねてきました。本号の「村の中で働く」はいかがでしたか？みなさんの感想がつぎの「道しるべ」に繋がります。ぜひ感想をお寄せください。(K)