





# 長期化する避難生活 子どもたちの体力低下 精神的なストレス

少人数の世帯に分かれ、慣れない地域で暮らす中、知らぬ間に生活が都会化してきています。そして、食生活が変化し、心身に徐々に影響が出てきています。子どもは心身の変化を見逃さない、「保健室の先生」にお話を伺いました。



避難生活が長引き、子どもの体力低下が問題となっています。昨年暮れ以降、部活動が再開。身体を動かす機会が増えたことで、体力回復の傾向が見られます。

## 子どもたちの体力低下

避難生活は子どもたちの生活にも大きな影響を与えています。小学生や中学生の体力調査で、肥満が増えたり、運動能力が低下しているという結果が出ました。

小学校や中学校の保健室の先生（養護教諭）に話を伺ってみました。「太り気味だった子がますます太ってきたり、2年前と比較すると、視力1.0以下の子どもが13%増加しています」

## 子どもの肥満の原因は

変化の背景には何があるのでしょうか。一つは「食生活の変化」があげられます。避難生活では衣食住すべてに影響が出てきます。小さな変化でも、心身に及ぼすストレスは無視できないのです。

とりわけ、不安の残る慣れない暮らしの中で、健康の基本である食事がおろそかになっているようです。二世帯、三世帯同居がありまじった村の暮らしと違って、避難先では世帯が小さくなりました（その結果、世帯数は避難前の2倍に近づきつつあり、まだ増え続けています）。少人数の小さな世帯ごとに食事



学校では「放射線管理室」についての教育が始まっています。

COLUMN  
コラム

## 放射線の「量」の感覚を！ 〈健康リスクコミュニケーション講演会〉

11月28日、松川第一仮設住宅で講演会が開催されました。講師は中川恵一先生。東京大学医学部附属病院の医師で、放射線治療と緩和ケアが専門です。「ベクレルとかシーベルトとか単位が分からない」という質問がありました。先生はこんなふうに説明してくださいました。

—放射性物質は懐中電灯に、放射線は光にたとえられます。懐中電灯の電池が弱まれば、放射性物質も弱くなります。明るさが半分になるまでの時間を半減期といいます。

—線香花火にたとえれば、1秒間に何個の火花を散らすか、つまり、1秒間に放射性物質が出す放射線の数が「ベクレル」、人体影響を示す単位が「シーベルト」です。

放射線の人体影響が大きな関心を集めていますが、噂がひとり歩きしている側面もあるのです。「被ばくによ

て子どもに遺伝的な影響が出る」というのは非科学的で正しくありません。広島、長崎の被爆者12万人を50年間追跡しても、子どもや孫に遺伝性影響が出たという事実はありません。そして、現在の福島の放射線量では、仮に被ばくによる人体影響があるとしても、発がん率がごくわずかに増加することだけです。（念のため毎年検診を受けましょう。）

ちなみに現在の日本では、がんにかかる確率は男性で54%、女性で41%、がんで亡くなる確率は男女それぞれ26%、16%なのです（国立がん研究センターがん情報サービス）。

原発事故以前から放射線は常時（地球誕生以来ずっと）宇宙から降り注いでいます。大地にも大気中にも食物の中にも、放射性物質は含まれています。日本の自然被ばく量の年間平均は2.09ミリシーベルト。アメリカで年間3ミリシーベルト、フィンランドで年間7.5ミリシーベルト、イランのラムサルは年間10ミリシーベルトに達します。しかし、これだけの放射線を浴びてもがんが増えたというデータはありません。

これらの自然被ばく以外に、医療被ばくがあります。具合が悪

ければ病院でX線（レントゲン）による検査を行いますし、場合によってはCTスキャンも受けるでしょう。これら医療被ばくと言われるものだけで年間平均4ミリシーベルトに達しています。先ほどの自然被ばくと合わせると、日本では年間平均6ミリシーベルトの放射線を浴びているのです。

100ミリシーベルト以上の被ばくによって発がんリスクが上昇するのは事実ですが、これがどの程度のリスク（危険性）なのか、他の事例も知っておいた方が便利です。放射性物質や放射線については、あくまで「量」が問題です。そのためには「放射線のものさし」が必要になります。「あるかないか」ではなく、量の感覚を身につけてほしいのです。

100ミリシーベルトの被ばくは野菜不足と同じ程度の影響です。受動喫煙は50ミリシーベルトと同程度。喫煙は2千ミリシーベルトに匹敵します。今後も勉強会が予定されていますので、ぜひご参加ください。

自分の「放射線のものさし」を持ちましょう。

養護の先生は、「避難生活での家族の苦勞もわかっていて、家の中でなかなか声に出せない。それでもストレスを発散できず、ひとりで抱えこんでしま

ず、学校の保健室が「駆け込み寺」になっているのでしよ」と言います。

避難が長期化するにつれ「子どもの体力低下」とともに、「子どものストレス」にも配慮が必要となってきました。



### 編集後記

子どもたちは、日本の未来を支える大切な宝。小さい時の体づくりが将来の健康にもつながるわけですから、今の子どもたちの健康を守っていくことは大切です。よくよく思い返してみると自分も「避難中だから」を言い訳に、村で行ってきた「手間暇かけて」の気持ちが薄れていたかもしれません。今回の「道るべ」を機に、我が家でも、村でしていたようなゆっくりと子どもと過ごす時間を増やし、子どもの体と心を守る生活を取り戻したいです。（H）

## INFORMATION インフォメーション

### 県民健康管理ファイルの活用について



県では、東京電力福島第一原子力発電所の事故を踏まえ、長期にわたり県民の健康を見守り、将来にわたる健康の維持、増進につなげていくため「県民健康管理調査」を行っております。

調査は、「基本調査」と「詳細検査」からなり、「基本調査」は2011年3月11日から7月11日までの一人一人の「行動記録」をもとに、4か月間における外部被ばく線量を推計するものです。

「県民健康管理ファイル」は、この「基本調査」を提出された方に、調査結果とともに配布されています。

村として、一人一人自らの健康状態を常時把握し、様々な調査や検査結果をまとめて記録、保存した「家庭用カルテ」として今後の健康管理に役立てるため、この「県民健康管理ファイル」を全村民に配布するよう要望していたところ、2012年度中に対象者一人一人へ配布（郵送）されること

になりました。【注】お手元に届きましたら、今後の健康管理に役立ててください。

【注】県民健康管理調査「基本調査」を提出してファイルの配布を既にかけている方へは、送付されません。

**放射線関係の記録として**

放射線に関する貴重な記録となります。結果通知書等をもとに記録するとともに、通知書等をなくさないようこのファイルに保管しておきましょう。

〈例えば〉甲状腺検査結果・内部被ばく検査結果・県民健康管理調査（基本調査）・個人線量計の結果・スクリーニング検査結果

**健康の記録として**

健診などの結果をファイルに綴じ込み、ご自身の健康状態を振り返り、より健康的

な生活をおくるようにしましょう。

- 生活習慣や生活の変化の記録  
健康増進のためにご自身が行ったこと（運動、禁煙等）、生活の変化（転居、出産等）などを記録しておきましょう。
- 健康診査(学校健診を含む)・がん検診の結果  
受診日、健診実施機関名、その後の治療の有無等を記録しておきましょう。
- 乳幼児健診等の結果  
母子健康手帳等への記録を忘れずに行ってください。
- 医療機関受診の記録  
受診日、病気やケガの状況、処置の内容、医療機関名などを記録しておいてください。

**クリアーポケット**

調査や健診の結果など自らの記録などの保管用として利用してください。

『かわら版 道るべ』の保存ファイルとしてもご利用ください。