



子どもたちの放射線被害を心配する保護者や教育関係者の皆様へ 心の安定を取り戻すには

子どもたちを放射線被害から守るためには、どうしたらよいのでしょうか？

- ◎「子どもを外で遊ばせるのは危ないので、一日中家の中にいます」
 - ◎「外に出たがる子どもを家でじっとさせて、私はずっと災害のニュースをテレビで見ているら、怖くてドキドキしてまいります」
 - ◎「私が不安で、子どもが家で騒ぐのでイライラしてまいります」
- などのご相談があります。

安全な場所に避難された方々だけでなく、遠く離れた東京近郊にお住まいの方まで、このような不安をお持ちです。

心の健康（メンタルヘルス）の観点から見た放射線災害は、見えない、感じられないだけに、「不安」が大きな役割を持ちます。不安を減らすためにまず役立つものは正しい情報です。

Q1. なぜ、マスクをすると放射線が防げるのかわかりません。マスクなど放射線は通ってしまうのではないですか？

一般には、放射線被ばくと放射性物質による汚染の違いについて混乱があることはめずらしくありません。放射線被ばくと放射性物質による汚染の違いは、放射線による原発での災害対応では基本となる知識です。

「なぜ体を覆うと防御になるのか？」「なぜ、洗うことが有効なのか？」などの理由がわからないまま、指示に従っているのでは人間は不安が増します。

下記にわかりやすく、放射線についての影響を分類しました。

★放射性物質（放射線源）から出た「放射線」を体に浴びることを「被ばく」と言います。

●放射性物質が体外にある場合には、体の外側から被ばくしますから「外部被ばく」と言います。

●放射性物質が体内に入った場合には、体の内側から被ばくしますから「内部被ばく」

と言います。

- 「放射性物質」があるべきでない場所に付着することを「汚染」と言います。

放射線災害医療研究所：災害緊急被ばく医療研修 初級講座テキスト・スライドから)

<http://www.remnet.jp/lecture/seminar/index.html>

次のようなたとえも役立ちます。



放射線はたき火から出る熱のようなものです。当たっていると、熱いし、近くに行くと遠くなると急激に減ります。(距離の二乗に反比例します。)

なるべくそばに行かない、長い時間当たらない遮へい物を間に挟むのが防護の原則です。

放射性物質による「汚染」とは、この火のついたままの小さい燃えさしが、飛んだり、ホコリとなって遠くまで運ばれたりして、それが体の外や中に付着することです。

一旦、体の中にはいってしまうと、放射線の防御のために距離をとったり、遮へいしたりできなくなります。

小さな炎であっても、体の中に入れば、組織は大やけどをきたすでしょう。内部被ばくを避けることが大事なのはこのためです。ただし内部被ばくについても、問題はその量、蓄積であることは忘れてはならないことです。

放射性物質汚染の防御方法が花粉症症状の防御方法と似ているように見えるのは、それを体に付着させたり、入れたりしないようにするという目標が似ているためです。

体の外の汚染は、皮膚をさらすのを避け、洗い流して防除することができます。

Q2.乳児のミルクに水道水はなぜ使えないの？

一部地域で、国の基準を上回る放射能値が検出されました。乳児の体は小さく、汚染された水道水が体内に入ること、内部汚染につながり甲状腺に影響を及ぼします。ミネラル分の低い、軟水のミネラルウォーターで対応しましょう。硬水のミネラルウォーターは、マグネシウムなどの取りすぎになり下痢を引き起こしやすいです。

正確な情報が発信され情報を得たことで、落ち着いて対応ができます。

なお、放射能と授乳に関する情報は日本産婦人科学会が分かりやすく説明しています。

「水道水について心配しておられる妊娠・授乳中女性へのご案内」

http://www.jsog.or.jp/news/pdf/announce_20110324.pdf

Q3.放射線の話はどうして人をこんなに不安にさせるのでしょうか？

人間が死ぬかもしれない、病気になるかもしれない恐れがある話には人が不安になるのは当然のことです。しかし、そういう意味では、喫煙も自動車の無謀運転も病気や死亡の率を上げると言うことはできます。それでは放射線災害特有の心理的問題とは何なののでしょうか？なぜ特に怖い気持ちがするのでしょうか？

①被害がどの程度なのか、目に見えず、いつ襲ってくるかいつ終わるかもわからず、予測できないからです。

怪我なら、どのくらい傷の深さかだいたい自分でわかります。医者に行くべきかどうかでも自分で判断できます。火傷や凍傷もある程度はわかりますし、何よりもその熱や冷たさを肌で感じるすることができます。そのような直接的な感覚がない、あるのは情報だけ、というのが放射線被害の特徴です。

②危険に対し、無力だから

人は普段から危険なものを使っています。ガスや自動車、ナイフなどは、使い方を知らなければ、すぐ死傷事故につながります。しかしガスを使って湯を沸かしているからと言って人は不安になりません。管理の仕方がわかるし、どんな時に事故が起こるか、そうしたらどうすればいいかだいたい知っているし、自分で対処できると思うからです。多くの人は放射線被害をどうやったら少なくできるのか知識がありません。

③長期的将来にかかわるとされるから

子どもに対して、深刻な影響があると言われると、多くの人は不安が増します。子どもの健康が損なわれることは、親にとって切実な問題です。特に妊娠中の女性にとっては、少しでもリスクを避けたいという思いが働きます。

④これまでによく知られている放射線被害では悲惨な状況が伝えられているから

広島や長崎の原爆、チェルノブイリの事故、いずれも私たちには悲惨な状況、一生にわたって続く被害として記憶されています。野菜を何回か食べても大丈夫、という話と落差がありすぎて納得できません。

Q4. ではその不安に対処するにはどうしたらよいのでしょうか。

不安が生じることは、「当然」です。

現在の状況で、不安がゼロになることはありません。しかし、それでも、**多くの人の不安は、正常範囲内のものであり、医学的に治療する必要はないものです。**

不安を解消するためには、被爆があつたとしてもなかつたとしても、正確な情報が何よりも必要であり、不安な人には検査を行ってもらうことも役立ちます。

(保護者や教職員へのアドバイス)

下記のような状況は不安を増強させ、そばにいる子どもの心も不安にさせてしまいます。
あなたや、あなたの周囲の方に当てはまりませんか？

- ①よくわからないまま、テレビのニュース等を繰り返し見るなど過剰に情報があると、不安を増強させることがあります。
- ②誰にも不安や問題が相談できない人は、不安が強くなります。
- ③孤立している人、生活に困難がある人、精神的に不安定な人、疲労が激しい人、などさまざまなリスクがある人は、不安の反応も強くなる場合があります。

心配な人は、近くにある、子ども家庭支援センターや保健所、教育委員会などの電話相談など、身近な相談機関を積極的に利用しましょう。

眠れない、悪夢を見るなどの睡眠障害が強かったり、呼吸ができなくなるパニック発作ができるようでしたら、心療内科や精神科を受診しましょう。我慢をしすぎないように、早めに対応することも重要です（週末まで我慢してしまい、医療機関が開いてないということもあります）。

子どもは、保護者や周囲の大人が安定して、優しく接してくれることを望んでいます。不自由な生活の中でも一日の生活のプログラムをできる限り整えて、リズムを作りましょう。部屋の中の生活でも、静かな折り紙や絵を描く、ゆっくり呼吸をするなどの「静」と、柔軟体操、ストレッチ、「動」の組み合わせを考えると良いでしょう。保護者も子どもと一緒に取り組んでみてください。

(武蔵野大学 小西聖子、藤森和美)