

診療予定 カレンダー

受付時間	日	月	火	水	木	金	土
午前9:00～午前12:00 (初診～11:30)	●	●	●	△	●	●	△
午後2:30～午後6:30 (初診～6:00)	●	●	●	△	●	●	△

2011年4月

日	月	火	水	木	金	土
					1 全日	2 休診
3 全日	4 全日	5 全日	6 休診	7 全日	8 全日	9 休診
10 全日	11 全日	12 全日	13 休診	14 全日	15 全日	16 休診
17 全日	18 全日	19 全日	20 休診	21 全日	22 全日	23 休診
24 全日	25 全日	26 全日	27 休診	28 全日	29 休診	30 休診

29日(金)は祝日のため休診いたします。

2011年5月

日	月	火	水	木	金	土
1 全日	2 全日	3 休診	4 休診	5 休診	6 休診	7 休診
8 全日	9 全日	10 全日	11 休診	12 全日	13 全日	14 休診
15 全日	16 全日	17 全日	18 休診	19 全日	20 全日	21 休診
22 全日	23 全日	24 全日	25 休診	26 全日	27 全日	28 休診
29 全日	30 全日	31 全日				

3日(火)・5日(木)は祝日のため、6日(金)は臨時休診です。
3日(火)～7日(土)まで5連休となりますのでご了承ください。

当院サイト掲載の情報もご利用ください。 <http://www.azusawaseikei.com>

あずさわ通信 第29号

2011年4月1日発行

発行元: あずさわ おもてなしの医療

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目36-13
マツエクリニックビル5F・6F

小豆沢整形外科

☎03-5916-4970 ☎03-5916-4977

あずさわ通信

第29号
2011年4月1日発行
あずさわ おもてなしの医療
小豆沢整形外科

お知らせ 「直ちに影響ありません」(!?)

この度の東北関東大震災では、亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。また、被災された今も大変苦しい生活に耐えている方々も、被曝量はまだ少ないと見られています。健康に影響はない」を繰り返しています。確かに「食べた直後に倒れたりしない」という意味ではその通りです。けれども原発のトラブルはまだ続いており、危険な放射性物質はまだ環境中に漏れ続けています。海外の専門家は福島原発の収束までには何年もかかるかと予測しており、その間有害な放射性物質の拡散は続き、汚染された食品や水に私たちは長期間さらされます。体内にも降り注いでいます。茨城県では3月18日、物質によって体内被曝が蓄積すれば、数年後に癌や白血病が増加する可能性があります。

さて、津波の影響で深刻な事故を起こしている福島第一原発では、まだ事態は収束しきれず、飛散した放射性物質は首都圏にも降り注いでいます。茨城県では3月18日、ほうれん草などから「基準値」を大きく上回る放射線量が測定され、出荷停止になりました。その後、地域の野菜も次々と放射線測定されましたが、ほとんどの野菜は放射性ヨウ素131の「基準値2,000ベクレル以下」で「安全」とされ出荷されています。

しかし、この「基準値」そのものに注意が必要です。実は事故以前の放射性ヨウ素131の基準値は10ベクレル、セシウム137の基準値も10ベクレルだったのですが、事故後の3月17日以降は「暫定基準値」として野菜中のヨウ素131が2,000ベクレルと200倍に、セシウム137は500ベクレルと50倍に、それぞれ突然引き上げられたのです。

つまり、今までの基準値を用いると測定値が基準を大きくオーバーしてしまうので、基準そのものを思いきり上げて、多少大きな測定値が出て「基準値以下」になるように調節してしまっただけです。しかも政府は今、この暫定基準を更に引き上げて規制を緩和しようと考えています。

政府の枝野官房長官は決まって「直ちに健康に影響はない」を繰り返しています。確かに「食べた直後に倒れたりしない」という意味ではその通りです。けれども原発のトラブルはまだ続いており、危険な放射性物質はまだ環境中に漏れ続けています。海外の専門家は福島原発の収束までには何年もかかるかと予測しており、その間有害な放射性物質の拡散は続き、汚染された食品や水に私たちは長期間さらされます。体内にも降り注いでいます。茨城県では3月18日、ほうれん草などから「基準値」を大きく上回る放射線量が測定され、出荷停止になりました。その後、地域の野菜も次々と放射線測定されましたが、ほとんどの野菜は放射性ヨウ素131の「基準値2,000ベクレル以下」で「安全」とされ出荷されています。

政府の枝野官房長官は決まって「直ちに健康に影響はない」を繰り返しています。確かに「食べた直後に倒れたりしない」という意味ではその通りです。けれども原発のトラブルはまだ続いており、危険な放射性物質はまだ環境中に漏れ続けています。海外の専門家は福島原発の収束までには何年もかかるかと予測しており、その間有害な放射性物質の拡散は続き、汚染された食品や水に私たちは長期間さらされます。体内にも降り注いでいます。茨城県では3月18日、ほうれん草などから「基準値」を大きく上回る放射線量が測定され、出荷停止になりました。その後、地域の野菜も次々と放射線測定されましたが、ほとんどの野菜は放射性ヨウ素131の「基準値2,000ベクレル以下」で「安全」とされ出荷されています。

ご報告
当院でも震災発生後早速、義援金の呼びかけをさせていただきました。3月27日までに58,022円の浄財をお預かりし、日本赤十字社を通して既に送金いたしました。ご支援いただいた方の温かい心にご場を借りて感謝申し上げます。

自宅籠城サバイバル術

3.11.東日本大震災の後、日本は今、未曾有の危機にさらされています。国家の危機のもたらしている最大の要因は、言うまでもなく福島原発の重大事故です。

事態が収束し安全が確認されることを期待しますが、いまだ非常に厳しい状況が続いており、たとえこれ以上の悪化がないとしても、実際には危険な放射性物質が長期間漏れ続けていきます。また、これはあくまで「仮定」の話ですが、第一原発の事態が悪化し、さらに大量の放射性物質が首都圏に降ってくることになればあなたは、

① 西日本か海外への避難

② 屋内退避

の2つに1つを選ぶことになります。

そうなった時、私としては現時点で①と②のどちらが良いとは断言できないのですが、もし屋内退避を選ぶのであれば、とりあえず1か月間、安全に家の中に閉じこもって生き抜く覚悟と準備が必要と考えます。

1ヶ月閉じこもれば十分というわけではありませんが、とりあえず、放射性物質は時間とともに少なくなっていく性質がありますから、一つの目安として1ヶ月を目標としてみます。

1か月間、放射線から身を守って家の中で閉じこもるのに必要な物は何でしょうか？

汚染されていない水と食料の確保はもちろんです。少しずつ備蓄していきましょう。水は買い遅れた人は確保が厳しいかもしれません。既に水道水は若干放射能汚染がありま

すが、タンクなどに貯めてから何日も置いておけば、若干放射性物質が減ります。またフィルターのしっかりした浄水器を通すのもある程度有効です。

空気から体内への侵入防御も不可欠です。完璧な対策は難しいで



すが、防塵マスクをしたり、部屋の空気の通る隙間をテープでふさいで、放射性物質を含んだチリを吸い込むことを防ぎましょう。

しかし、意外と忘れがちなのがトイレ対策です。もし停電になれば、ほとんどのマンションでは揚水ポンプが作動せず、断水になります。

また、浄水場も電気を使っていますから、一戸建てでもやがて水道が止まります。風呂に水を張って貯めておけばそれを汲んでトイレに流せますが、もし1ヶ月もの長期間断水になったらどうしましょう？風呂の溜め水も足りなくなる恐れがあります。貯めた生活用水も極力節水が必要です。用を足した排泄物はできるだけ水を使わずに処理しなければなりません。

その時に役立つのが、猫用トイレ砂です。今では色々なタイプがあり、大きな粒状になっているものが多く売られています。洗面器やバケツに上に大きなゴミ捨て用

ポリ袋を敷いて簡易トイレとします。ここに用を足して排泄物の上にトイレ砂を振り掛けると、臭いがとれますし、液状のものは固形にかたまり、そのままポリ袋で包んで口をしっかり結んで閉じれば衛生的に置いておけます。あとでまとめて燃えるゴミとして捨てましょう。

閉じこもり用、緊急トイレに必要なものを次に記します。

<1人当たり約1ヶ月分>

- ・ごみ用ポリ袋100枚
- ・洗面器1個
- ・猫用トイレ砂8kg入り×2袋

こういう事態にならないことを祈りますが、物と心の準備があれば一つ安心が増えます。

