

水・食品について

Q:水道水について乳幼児、妊婦、母乳を与えている母親等に飲ませてもよいか。

A:水道水で放射性ヨウ素が乳児の飲用制限基準100Bq/kgを超えたものは、乳児による摂取(乳児用調製粉乳を水道水で溶かして乳児に与えること等)を控えて頂き、ペットボトルの水や給水車により乳児の飲用基準に適合した水を飲用することをお勧めしていますが、指標値を超える水道水を一時的に飲用しても健康影響が生じる可能性は極めて低く、代替飲用水が確保できない場合には飲用(乳児による水道水の摂取を含む)しても差し支えありません。
また、手洗い、入浴等の生活用水としての利用は可能です。

Q:水道水から放射性物質が検出されたと聞きましたが飲んでも大丈夫ですか？また、その水を食器洗いや風呂用に使っても大丈夫ですか？

A:水道水中の放射性物質の濃度には基準が定められています。現在、日本では飲料水においては、大人:300 ベクレル毎 kg (乳児:100 ベクレル毎 kg:暫定指) という指標が設定されています。

出典:食品安全委員会 食品衛生法第6条第2号の規定に基づき定める放射性物質の指標値について

この指標を超えるものは飲用を控えてください。入浴等の生活用水としての利用には問題ありません。代替となる飲用水が確保できない場合には飲用しても差し支えありません。

なお、設定された指標値をヨウ素 131 で換算すると、1kgあたりそれぞれ約7 および2 マイクロシーベルトとなります。ほとんどの場合、検出された放射性物質の濃度は基準を下回っていますので飲んだとしても健康への影響を心配しなくても大丈夫です。ただし、お住まいの市町村の指示が出ていないかどうかを確かめて、出していればその指示に従って下さい。指標値を超える水道水を一時的に飲用しても健康影響が生じる可能性は極めて低く、代替飲用水が確保できない場合には飲用しても差し支えありません。

浄水器による放射性物質の除去については機種機能により効果が異なりますので一概に効果があるとはいえません。

Q:(妊婦・授乳中の女性)ヨウ素で汚染された水を飲んでも大丈夫か？

A:現時点では妊娠中・授乳中女性が汚染水道水を連日飲んでも、母体ならびに赤ちゃんに健康被害は起こらないと推定されます。(3/24 日本産科婦人科学会)

妊娠中の女性は脱水に特に注意する必要があるため、のどが渇いた場合は決して我慢せずに水分を取る必要があります。(3/24 日本産科婦人科学会)

被ばくは少ないほど安心ですので、水道水以外を利用できる場合はそれを飲用することをお勧めします。(3/24 日本産科婦人科学会)

(参考)

妊娠期間中の10ヶ月間、汚染された水を飲み続けた場合のお母さんの被ばく量は1.23mSvと推定されます。胎児の被ばく量は、これより小さいと考えられています。

日本産科婦人科学会は、胎児の被ばく量の安全限界を50mSvと決めています(アメリカ産婦人科学会の推奨に基づく)。

なお、国際的な委員会(ICRP)は「100mSv までは、妊娠の継続をあきらめる理由とならない」と勧

告しています。

母乳中に分泌されるヨウ素は、お母さんが摂取した量の 1/4 程度と推測されます。

Q: ペットを飼っているが、水道水を飲ませても大丈夫か？

A: 現在の基準は人間に対する影響を考慮して定められたものなので、そのままペットに適用できるかどうかについては、はっきりとお答えすることができませんが、ペットも人間と同じように X 線検査をしますので、ペットが人間よりも極端に放射線に弱いことは無いはずです。

基準値は、長期間飲み続けた場合でも影響が出ないように安全性に余裕を持って定められています。

ここ数日、水が汚染されていますが、この水を飲んでも直ちに人間の健康には影響はありません。

ペットについても同様(数日飲んだからといって、健康への影響はない)と推察されます。

(詳しくは、かかりつけの獣医さんにご確認ください。)

Q: 赤ちゃんに母乳を与えても大丈夫ですか？

A: お母さんが食品や飲料の摂取、また空気中のものを吸入することによって放射性物質を体に取り込むと、そのごく一部は母乳に移行します。しかし、基準を上回っても、いま報告されている程度の濃度なら、それを含む食品や飲料を大量に連続して取り続けなければ、授乳による放射性物質の赤ちゃんへの影響は心配しなくても大丈夫です。お母さんがどうしても心配なら粉ミルクに変えることも一つの方法ですが今の状況ではその心配には及びません。また粉ミルクを与えるとなると、水道水のことが問題となってきます。妊娠中および授乳中の女性への水道水に関するご案内が日本産婦人科学会 (http://www.jsog.or.jp/news/shinsai_index.html) から発表されていますのでご参照下さい。

Q: 原乳から基準を数倍上回る放射能が検出されたようですが飲んでも大丈夫ですか？

A: 原乳からは牛乳や乳製品が作られますが、市場に流通している牛乳や乳製品は放射能の濃度が基準を上回らないように管理されていますので市場に出回ることはほとんどありません。それでも、そのような牛乳が市場に出回ってしまって、仮に放射性物質の濃度がいま報告されている基準を数倍上回る牛乳を1年間飲み続けたとしても、受ける放射線量は、私たちが1年間に自然から受ける放射線の数倍程度の量です。現在のところ牛乳を飲むことによる健康への影響を心配する必要はありません。

Q: 野菜から基準を数倍上回る放射性物質が検出されたようですが、食べても大丈夫ですか？

A: 野菜などは、放射性物質による汚染検査をしていますので放射性物質を含むものは市場に出回りません。しかし、もし、その検査をすり抜けて放射性物質が基準を数倍上回る野菜などを通常の量を何回か食べたとしても健康への影響があらわれるとは考えられません。基準を上回る濃度の放射性物質を含む野菜を大量に取り続けることがなければ、健康への影響は心配しなくても大丈夫です。一つのを食べ続けないように心がければより安全です。さらに詳細をお知りになりたい方は、食品安全委員会が発表している情報

(http://www.fsc.go.jp/sonota/emerg/emerg_genshiro_20110316.pdf)をご参照下さい。

Q: 自家菜園の野菜を洗って食べて大丈夫か？

A: 対象となる野菜に対して出荷制限及び摂取制限が出ている地域に該当していないかを確認ください。もし、該当地域の場合、摂取は控えた方がよいと思います。

なお、これまでに食べたものについては健康に影響はなく、また現時点で確認している放射能濃度のものを1週間程度食べ続けたとしても健康には影響はありません。

Q: 今後、東北・北関東地域の農産物や海産物は食べても、健康への影響はありますか？

A: 今の段階では、問題はありません。しかし、福島原発の排水口付近、その他での海水中の放射能濃度が発表されていますので、今後、その推移を注意深く見守る必要があります。チェルノブイリ事故のときの我が国の輸入制限は 370 ベクレル/キログラム(放射能単位)でした。今後、事態が悪化し、海水中に放射性物質が多量に流入することがあった場合は、公式に汚染がチェックされるようになりますので、その結果をみて食に適するかどうかを判断すべきです。放射線は、目に見えないから危険といわれますが、放射線ほど少ない量を敏感に測定することができるものはないといえます。ですから、食品等に汚染の可能性が考えられるときは、その放射線量や放射エネルギーを測りさえすればヒトに影響を与えるような汚染なら容易に検出できますので食品の汚染を見逃すことは少ないと思います。

Q: 放射性物質で汚染された食べ物のことが報道されていますが、野菜などを食べる際に気をつける事はありますか？

A: 野菜で検出された放射性物質は、ほとんどすべて、表面に付いていると考えられます。従って、野菜を洗う、煮る(煮汁は捨てる)、皮や外葉をむく、などによって、汚染の低減が期待できます。

Q: そもそも農作物や食品には放射性物質があるのでしょうか

A: 私たちの身の回りにはわずかですが天然の放射性物質があり、これらの物質から常に放射線を浴びています。

世界平均 2.4mSv/年、そのうち食物からは 0.29mSv を浴びています。

(参考)日本平均 1.4mSv/年

Q: (妊婦・授乳中の女性)ヨウ素で汚染された水を飲んでも大丈夫か？

A: 現時点では妊娠中・授乳中女性が汚染水道水を連日飲んでも、母体ならびに赤ちゃんに健康被害は起こらないと推定されます。(3/24 日本産科婦人科学会)

妊娠中の女性は脱水に特に注意する必要があるため、のどが渇いた場合は決して我慢せずに水分を取る必要があります。(3/24 日本産科婦人科学会)

(相手がペットボトルの水を確保している場合)被ばくは少ないほど安心ですので、水道水以外を利用できる場合はそれを飲用することをお勧めします。(3/24 日本産科婦人科学会)

(参考)

妊娠期間中の 10 ヶ月間、汚染された水を飲み続けた場合のお母さんの被ばく量は 1.23mSv と推定されます。胎児の被ばく量は、これより小さいと考えられています。

日本産科婦人科学会は、胎児の被ばく量の安全限界を 50mSv と決めています(アメリカ産婦人科

学会の推奨に基づく)。

なお、国際的な委員会(ICRP)は「100mSv までは、妊娠の継続をあきらめる理由とならない」と勧告しています。

母乳中に分泌されるヨウ素は、お母さんが摂取した量の 1/4 程度と推測されます。

Q:水や野菜の摂取制限の基準とはどのようなものでしょうか？

A:放射性物質を含む飲食物の摂取に伴う住民の内部被ばくを防止するために、飲料水や農畜産物の飲食や集出荷を制限する指標(安全基準)が決められています。例えば、放射性ヨウ素についての指標値は、飲料水・牛乳・乳製品;300 ベクレル/kg、野菜類;2000 ベクレル/kgです。この指標は、放射性ヨウ素を含む飲食物を長期間摂取し続けた場合でも甲状腺が受ける放射線量が1年当り 50 ミリシーベルト以下になるように決められたものです。従って、この値を少しでも超えたものを食べたからといって直ちに健康に影響を及ぼすものではありません。

(詳細情報:放射線医学総合研究所 HP <http://www.nirs.go.jp/index.shtml> または、環境防災Nネット <http://www.bousai.ne.jp/vis/index.php>)

Q:摂取制限の値が飲食物によって異なるのは何故でしょうか？

A:食品を3つ(飲料水、牛乳・乳製品、野菜類(根菜、芋類を除く))に分類し、平均的な摂取量や、人体への影響、年齢等を考慮して、基準が定められています。

Q:米や野菜を作っても大丈夫ですか？

A:一部の地域で食品の出荷制限及び摂取制限が行われています。栽培する所在地が出荷制限又は摂取制限が行われている地域に該当しないかどうかを注意して、出荷制限区域内の場合にはできるだけ食べることを控えて下さい。そうでない場合には、健康に影響を及ぼすレベルではありません。気になる方は、よく水洗いするとよいでしょう。

Q:海も汚染されているようですが魚も食べない方が良いですか？

A:魚にも、飲料水や野菜類と同様に暫定規制値がありますので、暫定規制値を超えた場合には出荷制限及び採取制限が行われます。従って、飲料水や野菜類と同様に、制限されていないものは、食べても問題ありません。

Q:放射性物質が野菜に付いているということですが、どのような状態で付着しているのですか。それは水で洗うと、落ちるものですか？

A:目に見えない小さな粒子状で野菜の表面に付着しています。これより量は少ないですが、ガス状のものあります。洗えば、ある程度は落ちますが完全ではありません。

Q:個人で農作物や水道水などの汚染検査を依頼する場合は何処へ問い合わせれば良いのですか？

A:それぞれの自治体が相談窓口を設けていますから、そこに相談して下さい。

Q:野菜などの汚染が報告され、危険度の目安として暫定基準値が使われていますが、これはどのような基準で決められているのですか？

A:我が国には、これまで野菜や水の放射性物質による汚染の規制基準値がありませんでした。そのため、今回の事故を受けて、厚生労働省が国際放射線防護委員会(ICRP)の勧告などをもとに原子力安全委員会が策定している原子力防災指針の「飲食物の摂取制限に関する指標」をもとに定められた基準値です。

この基準値は、摂取制限すべき放射性物質として、放射性ヨウ素、放射性セシウム、ウランおよびプルトニウムの4つを選定し、食品を(1)飲料水(2)牛乳・乳製品(3)野菜類(4)穀類(5)肉・卵・魚・その他-の5項目に分け、それぞれの放射性物質の特性を加味して摂取制限値をしめたものです。放射性ヨウ素の場合、飲料水と牛乳・乳製品は、1キログラムあたり 300 ベクレル、野菜類は、1キログラムあたり 2,000 ベクレルと決められています。野菜のうち根菜や芋そして肉類や穀物は汚染されにくいため除外されています。基準値に汚染された食品を、日本人の平均的な食習慣をもとに、成人で1日あたりに摂取する飲料水あるいは食品を1年以上、毎日食べ続けても健康影響が出ないことを目安に設定されています。厚労省の基準でも、飲料水は野菜類や肉類などに比べて、摂取する量が多いので基準値が厳しく設定されています。