

## 11月のけんこう

## 骨粗しょう症検診予約開始のお知らせ

- 対象者／市内に居住している20歳以上の女性
  - 検診内容／超音波による骨密度測定
  - 検診料／300円(国民健康保険加入者および70歳以上の方は無料)
  - 申込方法／所定の申込はがきに必要事項を記入し郵送で
- ※申込はがきは、11月16日(水)から土浦保健センター、市役所総合窓口、各支所・出張所および各地区公民館で配布します。
- 申込期限／11月30日(水)(当日消印有効)
- ◎日程など、詳しくはホームページ、申込はがきまたは「みんなの健康づくり便利帳」でご確認ください。

## フットケア教室

転倒予防のための適切な足の手入れ、靴の選び方などを学びます。

- と き／12月2日(金) 午前10時～11時30分
- ところ／三中地区公民館
- 対象者／市内に居住している60歳以上の方
- 講師／内田みさ子さん  
(土浦協同病院糖尿病看護認定看護師)
- 定員／30人(先着順)
- 申込方法／電話で

## 健康増進教室

健康で生き生きとした生活が送れるように、おいしく食べて、楽しく運動しましょう!

- と き／平成24年1月12日(木)、2月9日(木)、3月8日(木) 午前10時～11時30分(全3回)
- ※2月9日は、午前10時～午後1時
- ところ／三中地区公民館
- 対象者／市内に居住している60歳以上の方
- 内容／認知症予防や食事に関する講話、調理実習、運動など
- 講師／医師、保健師、栄養士など
- 定員／30人(先着順)
- 申込方法／電話で



## 献血のお知らせ

毎日、多くの生命が輸血により救われています。献血は身近なボランティアです。献血へのご協力をお願いします。

- と き／11月18日(金)  
午前10時～正午、午後1時～4時
- ところ／イオン土浦ショッピングセンター  
(上高津367)

問 健康増進課(土浦保健センター ☎826-3471)

## 健康教室

## 放射線はどの程度怖いのか

土浦市医師会  
大原 潔(土浦協同病院)

この9月で東日本大震災の発生から半年が経過します。地震自体による被害もさることながら、併発した原発事故は放射能汚染への国民の不安をかき立てています。放射線の平和利用には事故を起こさないことが大原則でしたが、想定規模を超えたとされる大津波により大量の放射能が飛散してしまいました。飛散した放射能は、拡散と半減期により次第に減ってはいきますが、残留は避けられません。主な残留放射能は放射性のセシウムとストロンチウムですが、国民の身近な話題は牛肉や穀物などの放射能汚染による被ばくです。起きてしまった放射能事故をどう受け止め、どこに安心の落としどころを見つけるかが今後の国民の課題だと思います。

被ばくによる健康被害という言葉が使われています。健康(人体)への影響は放射線の量に比例することが分かっています。今回の事故のような“少量”被ばく(100ミリシーベルト以下)での健康被害は、「将来がんになる可

能性が少しふえるかも知れない」ということです。体調を崩したり胎児に奇形を生じたりするような線量ではないのです。その根拠は主に広島・長崎の原爆被災者の追跡調査結果にあります。ただしこの調査では、推定による外部被ばく線量が主に示されており、今話題の内部被ばく線量は加算されていないようです。また、放射線医療なども通して、幼児・小児は成人よりも放射線の影響を受けやすいことは分かっていますが、どの程度なのかはよくは分かっていません。

可能性としての発がん確率の増加をどう斟酌するか(放射線をどの程度怖いと思うか)は国民一人ひとりの受け止め方にかかっています。長寿国日本では、今や2人に1人ががんに罹り、亡くなる人の3人に1人はがんが原因とされています。発がんの原因としては放射線よりも喫煙や食物の方がはるかに大きいとされています。熱しやすく冷めやすい日本人、1年後も放射線による発がんに関心を持ち続けているのでしょうか。