
食事・水について注意すること

食べ物、飲物とともに体に入ってしまう放射能が、一番危険です。生鮮食料品は当分食べることが出来ません。飲物は、缶に入ったもの、ミネラルウォーターに頼るほかありません。地下水は安全率が高いので、井戸水は大丈夫でしょう。ただし、雨水は非常に危険です。井戸でも、雨水の流入の危険がある場合は飲めません。

避難中はしかたがありませんが、避難が一段落した場合、避難しない場合は最初にやらなければならないのが水の確保です。

放射能がやってくる前に、風呂桶をはじめ、ナベ、ヤカンなど、ありとあらゆる入れ物に、汚染されていない水を確保しましょう。

食糧は缶詰、冷凍食品以外は要注意です。必ず製造年月日を確認してから買しましょう。特に、乳幼児を抱えたお母さんは大変です。事故発生を知ったら、直ちに粉ミルク、ロングライフミルクを子供が必要な数量全てを買い込んでください（必要なら、一年分でも）。これらはあまり良い食品ではありませんが、放射能入りよりはましです。子供は放射能に非常に弱いのです。

一恵ついたときに

1. 今いる場所が「ホットスポット」でないことを確認する。
→【30】「避難中に、事故炉から離れつつあるのに急に…」
2. 雨に濡れた場合は、雨の染み込んだあらゆる物を廃棄する。巻末のような「危険」の表示を廃棄物に貼ってください。
3. 窓や戸を閉め、外気を入れない。
4. 汚染されていない水が大量にあれば、からだを洗う
5. マスクがかなり汚染されているはずなので、交換できれば交換する。
6. 食事をする場合は→【31】「食事・水について注意すること」を参照。
7. かなり放射能を浴びてしまったときは→【29】「かなり被曝してしまったときに」にしたがい除染を行ってください。
8. 放射能に汚染されたものを捨てる場合は、雨によって、放射能が地面に染

み込むのを防ぐために一か所にまとめて、雨に濡れないようにします。また、必ず巻末の「危険」の表示を忘れないでください。

9. 休憩中もマスクを外してはいけません。
10. 外の状況には、常に注意を払っていきましょう。

アンチ・パニックマニュアル

パニックが起きた（起きそうな）場合

パニックが起きた場合には、状況の変化が予想外の方向へ進むことが多く、このマニュアルに書かれている以外の状況も起こります。

パニックの場合には、冷静、的確な判断を一瞬一瞬に下さなければなりません。

もとより、このマニュアルは、そういった状況の下でも可能なかぎり最短時間で最良の判断・行動が取れるように設計されたものではありませんが、すべての状況をシミュレーションすることはできません。

いざ、パニック状況と判断された場合は、当マニュアルの内容だけでなく、並行してこの、アンチパニックマニュアルで行動をチェックしてください。

1. まず深呼吸をして肩の力を抜きましょう。
2. 別行動をとらない。
もし、家族と別行動をとった場合、今生の別れとなる可能性が高いことを肝に命じてください。
3. 全員が同じ行動をとっている場合、その行動はまず間違いです。
根拠に自信がない場合、みんなと同じ行動をとってはいけません。
4. はっきりとした脅威にまず対応してください。
5. 事実（自分の目で直接見た事実）以外は無視してください。
6. 決定したことは、可能なかぎり迅速に行動に移してください。

IV. 放射能から身を守るために

重要なのは放射線を浴びないことです。そのために一番有効なのは、まず放射線の飛んでくる場所から離れることと家の中や子供の遊び場、自分のからだの中に放射能を帯びた物質が侵入してくるのを防ぐということです。

逃げるときの注意としては、放射能が多い風下には逃げない。雨や霧は大量の放射能を含んでいるので、絶対に濡れない。放射能は微量でも危険なのでできるだけ早く逃げる。空気中の放射性物質を体の中に入れていないために、マスクをする。というのが基本です。

住居の防護（大事故の場合30km以内では必要ありません）

まず何よりも、住居に侵入する放射性物質を防がなければなりません。基本は、外気の侵入と粉塵の侵入を可能な限り防止するということです。

①戸や窓を全て閉め切ります。もちろん、換気扇や外気を導入する冷暖房器具は全て止めます。これらは今後とうぶん使えません。

②隙間をテープなどで目張りして、空気の流通を防ぎます。隙間があるのはドアや窓だけとは限りません。注意深くできるだけ隙間を塞いでください。

③靴に付いた土や塵、雨に濡れた傘などは強い放射能を浴びています。これらの侵入を少しでも防ぐため、傘立て、靴拭きマットなどは、可能なら玄関の外に出します。家に入るときは、からだや靴に付いた土や塵、雨水などを外でよく払い落としてからにします。

④外気はフィルターを通して入れるようにします。空気清浄機があれば、スイッチを入れっぱなしにします。フィルターは強く汚染されるので、取扱いには注意してください。

いのちの水を確保する

安全な汚染されていない水、特に飲料水の確保は急務です。1人1日3リットルの水が必要です。ドイツでは飲料水も50ベクレルになりました。風呂桶など、あらゆる容器に水を溜めましょう。

土地を覆う

できる限り広い土地をシートで覆います。根菜よりも葉菜の方が、放射物質を取り込みやすいので、葉菜を優先します。雨水が一番危険ですから、水桶などには蓋をします。ハウス内の野菜は比較的安全です。ただし、絶対に雨水をかけないようにしてください。雨水を灌漑に使わないで下さい。

子供たちを守るために

子供は大人の10倍、放射能に敏感なうえ、内臓が地面に近いので被曝しやすいのです。おまけに砂遊びが大好きです。子供を被曝から守るために、次の処置を行ってください。

- ①砂場、塗装されていない木のベンチ、遊具は全てシートで覆う
 - ②公園、学校等のグラウンドは全てシートで覆う。建物は目張りする
 - ③放射能雲が通過した後まで立ち入り禁止にしておき、再開前には遊具、ベンチ等は全て洗浄する
 - ④危険な間は立ち入り禁止にする。
-

ヨウ素剤の飲み方

被曝が一時に生じると仮定して、100mgのヨウ化カリウムを飲むことによって被曝を阻止できる率は、

服用が12時間前 = 90% 直前 = 97% 1時間後 = 85% 3時間後 = 50%です。

■服用方法

大人1日1回2錠（ヨウ素にして100ミリグラム）乳児は1錠。

服用期間はヨウ素による被曝の可能性がなくなるまで、ヨウ素の半減期が8日だから、2週間位は飲み続ける必要がある。

■服用上の注意（副作用など）

妊婦中の場合可能性は低いですが、新生児の甲状腺に致命的な影響をあたえる可能性もある。胃腸にも良くないので、胃潰瘍の人は牛乳と共に服用するとよ

い。

ある種の腎炎、血管炎は悪化することがある。

ヨウ素に対するアレルギー（非常にまれ）。

ちなみに私たちが買ったのは

「曼根製薬合名会社 ヨウ化カリウム丸」で500錠で2800円でした。

ヨウ素剤が手に入らない場合は、海藻など、ヨード分の多いものを食べれば少しは遠い。ただし、事故後に買うのは、かえって高濃度の汚染の危険があるのでやめましょう。

防護対策の日米比較

全身被ばく 線量	日 本	アメリカ
1レム以下		○防護活動の必要なし。 ○州政府は避難場、避難場所の確認を行うよう連絡する。あるいは住民の自主的避難を認める。 ○環境放射線レベルのモニタリングを行う。
1～5レム	○乳幼児、児童、妊婦は、自宅などの室内へ避難すること。その際窓などを閉め気密性に配慮すること。	○避難場、避難場所を探し、次の指示を待つよう連絡する。 ○とくに子供及び妊婦、婦人の避難を考慮すること。 ○環境放射線レベルのモニタリングを行うこと。 ○近接道路を遮断すること。
5～10レム	○乳幼児、児童、妊婦は指示に従いコンクリート建物の屋内に避難するか、または避難すること。 ○成人は、自宅などの室内へ避難すること。その際、窓などを閉め気密性に配慮すること。	○あらかじめ決められた区域に強制避難を行うこと。 ○環境放射線レベルのモニタリングをし、これらのレベルに基づいて強制避難区域を調整すること。
10レム以上	○乳幼児、児童、妊婦、成人とも、指示に従いコンクリート建物の屋内に避難するか、また、避難すること。	○近接道路を遮断すること。

V. 事故後に何をはたらきかけるか

1. まず、やらなくてはならない事は、汚染の拡散を食い止めること、子供達を守ること、汚染食物の監視をすることです。
2. 政府や自治体にまず要求するべきことは、あらゆる測定データの即時公開です。
3. 次に、迅速な対策を取ること。
4. そして、可能なかぎり多くの食品の危険度測定と、測定結果の即時公表。測定能力の増強です。すべての公的機関に対し、至急次の対策を取るよう求めます。

少なくとも以下のことは、政府、自治体に実施を要求しましょう。

大地を守るために

- 食用、飼料用を問わず、可能なかぎり広範な耕作地を防水シートで覆い、大地に放射性物質（死の灰）が混入するのを防ぐ。
- 汚染された表土は削り取って、安全な場所に保管する。
- 汚染された作物を大地にすき込むことを禁止する。

安全になるまでは学校等を休校する

- 保育園・幼稚園・学校・公園・グラウンドなど、子供が活動するすべての場所を、防水シートで覆い、安全が確認されるまで立ち入り禁止にする。
- 保育園・幼稚園・学校などを、安全が確認されるまで休校にする。
- 安全が確認されるまで、子供が参加するすべての屋外行事（スポーツ大会など）を延期する。

汚染の拡散を防止するために

- 汚染された作物に対する正当な保証をする。
- 放射性物質（死の灰）を責任をもって管理する。
- 公共の汚染物質集積所を安全な場所に作る。

食品の安全性を確保するために

- できるだけ多くの食品を検査し、検査結果をただちに公表する。
- 測定能力の強化を行う。
- 市民の検査依頼を受け入れる。
- 製造日時、安全性などに関するウツの表示を取り締まり、摘発する。
- 定期的に安全な食品、危険な食品のリストを作り、公表する。
- 放射能に敏感な妊婦・乳幼児に対して、危険防止の啓蒙キャンペーンをおこなう。

原発周辺市町村の災害対策上の仕事

事 務 又 は 業 務

- (1) 原子力防災に関する知識の普及および啓発に関する事。
- (2) 防災業務関係者に対する教育に関する事。
- (3) 原子力防災訓練の実施に関する事。
- (4) 通信連絡設備の整備に関する事。
- (5) 防護資機材の整備に関する事。
- (6) 防災対策資料の整備に関する事。
- (7) 事故状況等の把握及び通報連絡に関する事。
- (8) 災害対策本部の設置に関する事。
- (9) 緊急時環境モニタリングに対する協力に関する事。
- (10) 住民に対する広報及び指示伝達に関する事。
- (11) 住民の退避、避難及び立入制限並びに飲食物の摂取制限等に関する事。
- (12) 緊急時医療活動に対する協力に関する事。
- (13) 緊急輸送及び必需物資の調達に関する事。
- (14) 放射性汚染物の除去及び除染作業に対する協力に関する事。
- (15) 各種制限措置の解除に関する事。
- (16) 損害賠償の請求等に必要な資料の作成に関する事。

北海道の地域防災計画(原子力防災編)