

- 原則は口、鼻、傷口から入らないように
- 基準値以下の微量の放射性物質を過剰に心配して、食物の栄養バランスを崩さないように
- 放射性物質の放出の情報に気を付ける
- 土が身体、靴、服に付けばすぐに洗う



内部被ばくについては、呼吸を介した吸入と食品の摂取からの両方を考える必要があります。例えば、子供たちが空間放射線量が高い所で屋外活動をする場合を想定して線量計算すると、内部被ばくによる線量は2～3%程度であり、被ばくのほとんどは外部からの放射線によるものでした。そこで吸入による被ばくに関してはあまり神経質になることはないのですが、日頃の衛生管理（入浴、散髪、手洗い、掃除、洗濯等）をしっかりと行うと一定の効果はあります。

一方、経口による被ばくに関しては、野生の食材のように、放射性セシウムの検出レベルの高い食品には注意することが必要です。特に、シダ類とキノコ類はセシウムを濃縮する性質があることから注意が必要です。食品中の放射性物質濃度は、厚生労働省や農林水産省から公表されています。

内部被ばくに関しては、ホールボディ・カウンタで測定することができます。ホールボディ・カウンタによる内部被ばく検査の機会は、一部の自治体や民間の病院等で提供されています。

本資料への収録日：平成25年3月31日

改訂日：平成31年3月31日