

- 原則は口、鼻、傷口から入らないように
- 土が身体、靴、服に付けばすぐに洗う
- 放射性物質の拡散や汚染情報に気を付ける
- 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



内部被ばくについては、呼吸を介した吸入摂取と飲食物を介した経口摂取の両方を考える必要があります。原子力災害後、地表面に残留した放射性物質が問題となりますが、その再浮遊による吸入摂取は僅かであり、また日頃の身の回りの衛生管理（手洗い、入浴など）をしっかりと行うことも内部被ばくの低減に効果があります。

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。原子力災害後、食品中の放射性物質の検査は、国が対象品目、検査制度を示し、各都道府県が検査計画を策定し、検査を実施します。検査の結果は、厚生労働省、農林水産省、及び地方公共団体のウェブサイトなどを通じて公表されています（下巻 P52「食品中の放射性物質に関する検査結果の公表」）。

なお、放射性セシウムによる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：2013年3月31日

改訂日：2023年3月31日