

# 3・11東日本大震災の教訓を風化させないために 2012年も引き続き、復旧・復興に向けたとりくみをすすめます

## 原発ゼロに向けて大きな運動を広げましょう!! 組合員みなさんに「放射線量測定器」を貸し出しています

福島第一原発の起きてはならない事故により、大量の放射性物質が飛散し広域にわたり環境が汚染されました。東京都においては、揮発性の放射性物質が風で運ばれ放射能数値が上昇しています。大田区内でも一時下水処理場において高濃度の放射能が検出され区民の不安が増しています。

放射能汚染への大田区の対応としては、住民の要請により放射能測定が行われていますが、東糀谷防災公園、大森地域庁舎、本蒲田公園を1週間に一度実施するのみで安心できるものではありません。その他、区立の小・中学校、保育園、公園においても実施されましたが、7月中旬以降の発表はありません。また今まで公表された数値についても1カ所当たり1数値のみであり、放射能汚染の実態を把握するまでには至っておりません。同じ公園でも、砂場や植え込みの中、水の溜まりやすい窪みでは、異なった数値となることも考えられます。



そこで城南3法人としては、大田・品川地域の放射線量の実態を把握するため測定を行います。さらに収集された測定データから高い線量を示す箇所は、早急に対策が必要となるため、大田区、品川区へ対応を求めてまいります。

\*放射線測定に使用するホリバ製「ラディ」は国産の簡易測定器では最も信頼のおける機種の一つで、基準セシウムを使った精度検定では±10%以内の誤差です。

### 放射線量測定器の貸し出しについて

#### 【貸出先】

城南保健生協組合員、または各団体の方に貸し出しをいたします。

#### 【貸出期間】

貸し出し期間は、最長3日間とします。

#### 【貸出備品】

放射線量測定器ラディ、測定マニュアル、記録用紙、測定高さ表示棒、のぼり旗（放射線量測定中）。

#### 【測定するところ】

測定は、測定者の近隣と測定マニュアルにある高い放射線量値の予測される箇所などの測定とします。

#### 【申し込みから貸出・返却までのながれ】

- ①はじめに電話などで予約をしてください。
- ②貸出時に書面による申込書（同意書含む）を提出してください。
- ③予約日に測定器、その他備品の貸し出しを行います。
- ④返却時に測定値の記載された記録用紙のコピーをいただきます。
- ⑤必ず返却日を守ってください。

お問い合わせは本部まで ☎ 3762-0266

## あなどれない肺炎

肺炎は、感染症の中では最も一般的な病気のひとつです。しかし、日本人の年間死亡原因の4位であり、決してあなどれない病気です。特に寒い冬は肺炎になりやすい時期であり、予防・早期診断・早期治療が大切です。しっかり学んで、予防をしましょう。



### 症状

最も一般的な症状は、せき・たん・発熱です。黄色や緑色がかった膿性のたんをとまないと、せきがひどく、高熱がでます。しかし、肺炎を起こす病原体の種類や患者さんの状態によって症状は千差万別。ありふれた病気でありながら、診断は一筋縄ではいかないこともしばしば。体力や抵抗力が落ちていたり、高齢で寝たきりの方は、何となく元気がない、食欲が落ちた、顔色が悪いといった症状が目立つ場合もあるのでご用心！

また、肺をつつんでいる膜に炎症が及ぶと、息を吸った時に胸が痛くなったり、重症になると呼吸が苦しくなることがあります。

### 診断

多くの場合は胸のレントゲン写真で診断がつきますが、肺炎の影が心臓の後ろにかくれていたり、淡い影の時にはCTを撮らないとわからないこともあります。

また、肺炎の影にがんがかくれている、肺結核など別の病気のこともあり、このような時にもCT検査が必要です。



### 治療は？

多くの肺炎では抗菌薬（抗生物質）が有効です。ただし、ひと口に抗菌薬といってもさまざまな種類があり、原因となる病原体によって効くものもあれば、効かないものもあります。むやみに手持ちの抗生物質を服用すると副作用がでたり、病原体が抵抗力を持ったり（耐性菌）します。

がんや結核など別の病気の場合もあるので、生兵法はけがのもと。早めに医療機関を受診するのが一番です。

### どんな時に疑うの？

症状の起こりはじめは、ふつうの風邪と区別することが難しいです。下記の症状があれば、積極的に肺炎を疑います。

- \* 3日以上高熱が続く
- \* せきやたんがひどい
- \* のどはあまり痛くない
- \* 全身症状が強い（体がだるい、食事が食べられない、節々や胸の痛み）

また、高齢で寝たきりの方や体力が低下している方は、「いつもとくらべて元気がない」「食事が食べられない」といった症状も肺炎を疑うきっかけになります。

寒い季節はインフルエンザから肺炎を起こす場合もありますのでご注意ください。

脳卒中の後遺症や認知症などで飲食物がうまく飲み込めない方、むせやすい方は食べ物、唾液、たんなどが気管に入りやすく（誤嚥）、肺炎を起こしやすいことはみなさんもお存じだと思います。

### 予防

- \* こまめにうがいと手洗いをしましょう。
- \* 過労を避け、十分な睡眠をとることも大切です。
- \* 介護を必要とされている方は、誤嚥防止のために口の中を清潔（口腔ケア）にすることがとても重要です。介護にあたる方はぜひ医療・介護スタッフに口腔ケアのやり方を教えてもらいましょう。
- \* 肺炎予防のワクチンには、肺炎球菌ワクチンがあります。肺炎球菌による肺炎は頻度が高く、重症になりやすいので、ご高齢の方、体力の弱っている方、誤嚥しやすい方、肺や心臓に持病のある方は積極的に接種されることをおすすめします。1回接種すると、5年間有効です。1回の接種費用は数千円かかりますが、自治体によっては助成があります。かかりつけの医師にご相談ください。ただし、肺炎球菌以外の肺炎には無効です。また、これからの寒い季節は、インフルエンザワクチンもぜひ接種しましょう。



### おわりに

それほど高熱もなく、比較的元気で食事もとれていれば、むやみに心配する必要はありません。でも、重症になるとあなどれないのも肺炎です。予防にこころがけ、体力をつけて寒い冬を乗り切りましょう。