

# 目 次

## 1 福島第一原発事故の被ばく

---

1) 解りにくい放射線の単位	2
2) チェルノブイリ原発事故との違い	4
3) JCO 臨界事故との違い	6
4) 日常受けてきた放射線被ばく（自然界の放射線）	8
5) 測定器の種類と使い分け	10
6) 外部被ばく（空気）	12
7) 皮膚汚染	14
8) 内部被ばく（気道からの取り込み）	16
9) 水	18
10) 野菜（葉物野菜と根菜類）	20
11) 魚介類摂取の健康影響（淡水魚）	22
12) 魚介類摂取の健康影響（海水魚）	24
13) 経口摂取（汚染された食物）による内部被ばく	26
14) 自分の家で作った作物	28
15) 日本の緊急被ばく医療体制	30
16) ホットスポット	32
17) がれき処理	34

## 2 医療による被ばく——低線量放射線の健康影響

---

1) 妊娠生活とさまざまな影響	36
2) 母乳への影響	38
3) お腹の赤ちゃんへの影響	40
4) なんか怖い!? 放射線	42
5) 検査と治療の違い	44

6) 放射線検査での被ばく線量	46
7) 被ばくと DNA	48
8) 放射線検査による子どもへの影響	50
9) 妊娠前の放射線検査	52
10) 不妊の心配	54
11) 子どもの将来への影響	56
12) 低線量放射線と発がん	58
13) 遺伝的影響	60

### 3 放射線被ばくの基礎知識

---

1) 放射線の発見者	62
2) 放射線の種類について	64
3) 等価線量と実効線量	66
4) 身の回りで利用されている放射線	68
5) 検査の正当化	70
6) 放射線防護の最適化	72
7) 確定的影響	74
8) 確率的影響	76
9) 1 ミリシーベルトを超えると危険なの？	78
10) 食品中の放射性物質の新たな基準値（1 ミリシーベルト）	80
11) 生涯で 100 ミリシーベルト	82
12) LNT（直線しきい値なし）モデル	84
13) 預託実効線量	86
14) 食品基準値や被ばく限度値の考え方	88
15) 管理区域とエックス線室	90
16) ホールボディカウンタ（内部被ばくの測定）	92
索引	94