



「内部被ばく」ってなに？

「内部被ばく」は、放射性物質を直接体内に摂取することで、体の内部から放射線を受けることをいいます。食事のみならず、呼吸などからも、体内に放射性物質を摂取・吸入することで内部被ばくをしていて、事故以前から私たちの体の中にも、放射性物質が入っています。



では、どのようなものから「内部被ばく」をするのでしょうか？

- 呼吸によるもの…大気中に含まれる放射性物質であるラドンを吸入しています。これは、原発の事故の影響でなく、以前から大気中にあったもので、世界平均で年間約1.2mSv(1,200 μ Sv)、日本平均で年間約0.4mSv(400 μ Sv)の影響があるとされています。
- 食事によるもの…食品にも福島第一原発事故に関係なく放射性物質が含まれており、それを食べることで内部被ばくをします。たとえば、普段から食べている食品の中にも、放射性カリウムが含まれていて、体の中に蓄積されています。

食物中の放射性物質（カリウム40、単位Bq/kg）



出典：(財)原子力安全研究協会

◆体内の放射性物質の量◆

体重60kgの日本人の場合

カリウム40 4,000Bq

炭素14 2,500Bq

ルビジウム87 500Bq

出典：(財)原子力安全研究協会



セシウムが体の中に入ったら、何十年も被ばくするの？影響はどのくらい？

体の中に取り込まれたセシウムは、代謝・排泄などで体外に排出されます。70日程で半分の量になり、子どもはより早く減少するとされています。100Bq/kgのセシウム137を含んだ食品を毎日100gずつ1年間食べ続けた場合は、約0.047mSv(47 μ Sv)被ばくすると考えられます。

