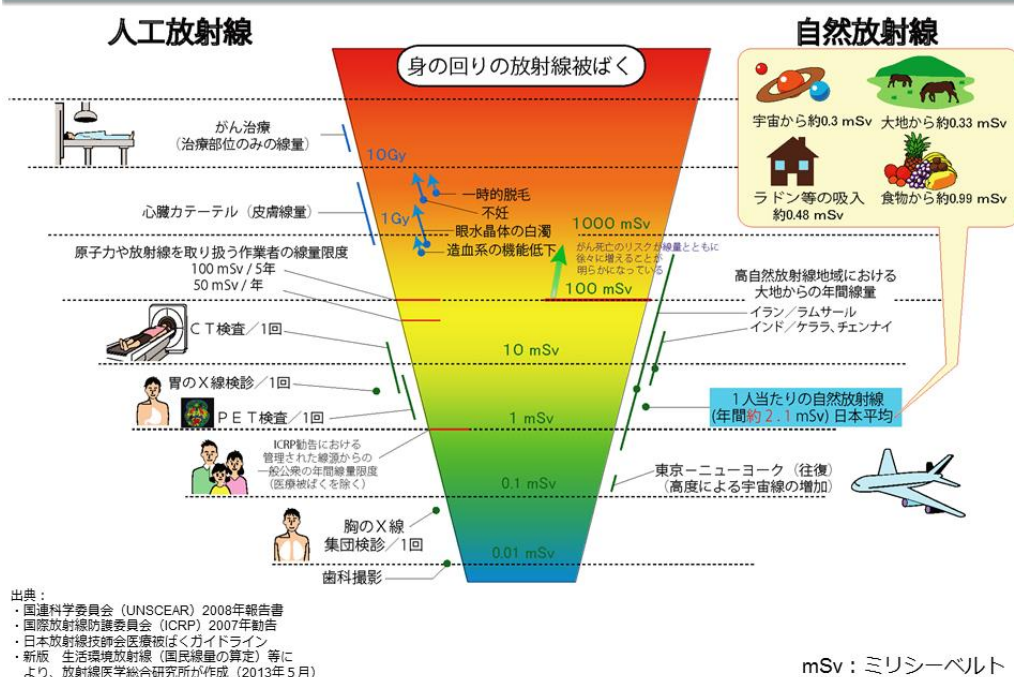


放射線と被ばくについて

放射線ってわかりにくいですよね。よく聞く放射性物質、放射線、放射能について簡単に説明します。例えば、懐中電灯を想像してみてください。放射性物質が懐中電灯。懐中電灯が放つ光を放射線。放射能は光を出す能力を示します。光を出す能力がある懐中電灯やろうそくも同じと考えます。この放射線を使用してレントゲンや CT 検査をしています。

身の回りの放射線 被ばく線量の比較（早見図）



被ばくについて説明します。被ばくすると病気になるのではないかとよく質問を受けます。上図を参考にすると、一回の胸のレントゲン写真では 0.01mSv、CT 撮影1回で20~30mSv ほどの放射線を浴びますが、東京からニューヨークを飛行機で行き来するだけでも宇宙から 0.1mSv の放射線を浴びます。そのほかにも、大地や食べ物からのものも含めると、普段生活しているだけでも日本人は一年間で約 2.1mSv あるといわれています。これらを自然放射線といいます。

他にも海外の原子力発電所の事故では、15 万 mSv もの放射線が外にでました。人は 7000mSv 被ばくすると命に関わると言われています。診療目的で使用される放射線による医療被ばくはそれよりもずっと少なくほとんどが人体に損傷を与える量ではありません。また生物には治癒能力が備わっているため、少量であれば組織が傷ついても身体が治してくれることもあります。

エックス線撮影や CT は病気の発見や、治療の効果を判断するために有用な検査です。放射線技師は適切な放射線量になるよう努めています。

診療放射線技師 柿田 啓人

認知症を予防する

厚生労働省によると、認知症は今や65歳以上の6人に1人以上がかかっているといわれ、高齢者人口の増加とともにさらに増える可能性があると考えられています。では、認知症を予防するための方法とはどのようなものがあるのでしょうか。その一例をご紹介します。

「身体を動かしながら何かを考える」ことは、脳の多くの機能を同時に使うことになり、認知症予防に良いと言われています。その例として「散歩をしながら、昨日や今日の出来事を思い出す」、「ラジオ体操をしながら、しりとりをする」などです。



また、読書、手工芸、趣味や家事、住民会やボランティア活動なども認知症の予防につながるといわれており、脳トレや間違い探しも、この中に含まれています。日々の生活の中に、楽しみながらできる認知症予防を取り入れてみませんか。

認知症看護認定看護師教育課程修了 佐藤

レンジで簡単春雨サラダ

材料(4人分)

春雨 60g

人参 1/3本

きゅうり 1/2本

ロースハム 4枚

A 水 200cc

A 醤油、砂糖、酢 各大さじ2

B ごま油 大さじ1

B いらり白ごま、すり白ごま 各大さじ1



今回は夏でもさっぱりと食べられる春雨サラダの紹介です。

春雨は別茹で不要、材料と調味料と一緒にレンジで加熱するだけ！

春雨は食べ応えがありますが、糖質が少なく、低カロリーなのでダイエットにもお勧めです。

栄養科 友近花菜

- ① 人参、きゅうりは千切り、ロースハムは細切りにする。
- ② 耐熱ボウルに春雨を半分に切って入れ、人参を乗せる。Aを回しかけ、ふんわりラップをし、電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ レンジから取り出して、よく混ぜ合わせ、そのまま5～10分置く。
- ④ 春雨が水分を吸い、煮汁がほとんどなくなったら、きゅうり・ロースハム・Bを加えて、よく混ぜ合わせて完成。

枚方公済病院

理念 医療への貢献と奉仕

基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。