

安定ヨウ素剤の役割ってなに？



原子力発電所で事故が起こった場合、大気中に放射性ヨウ素やセシウム、ストロンチウムなどの放射性物質が放出されますが、放射性ヨウ素による内部被ばくを防ぐために、安定ヨウ素剤の服用が効果的なのは、どうしてですか？

甲状腺はヨウ素が好き!?

ヨウ素は、甲状腺で分泌される甲状腺ホルモンをつくる材料になります。そのため、体内に入ったヨウ素の多くが甲状腺に集まりやすいのです。つまり、甲状腺にはヨウ素が必要なのです。

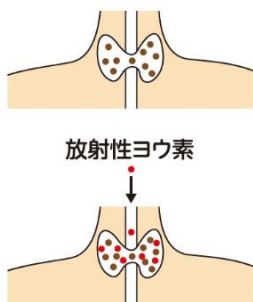
体内では、放射性ヨウ素が取り込まれても、普通のヨウ素と区別がつかないため、放射性ヨウ素も普通のヨウ素と同じように甲状腺に溜まってしまいます。



放射性ヨウ素による甲状腺被ばくを防ぐには？

甲状腺に放射性ヨウ素を溜めないためには、あらかじめ甲状腺をヨウ素で満たしておくことが必要です。

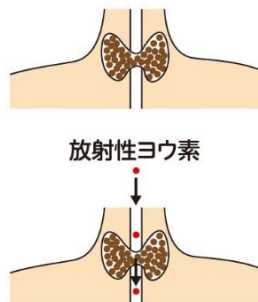
【満たされていない場合】



放射性ヨウ素

ヨウ素がまだ不足しているので、甲状腺に放射性ヨウ素が蓄積される。

【満たされている場合】



放射性ヨウ素

ヨウ素が足りているので、甲状腺に放射性ヨウ素は蓄積されず尿中に排泄される。

安定ヨウ素剤を服用することで、甲状腺をヨウ素で満たすことができます。それにより、甲状腺に放射性ヨウ素が溜まるのを90%以上抑えることができるとされています。ただし、これは飲むタイミングが重要です。

放射性ヨウ素は、体内に取り込まれてから **24時間以内**に甲状腺に集まりやすいため、**放射性ヨウ素を吸い込む前に服用**することが大切です。服用にあたっては、必ず原子力災害対策本部または自治体からの指示に従ってください。安定ヨウ素剤が事前に配布されていても、自己判断で服用することは決してせず、お薬手帳で医師等に服用中の薬との飲み合わせを確認することも重要です。



【安定ヨウ素剤】

安定ヨウ素剤服用の注意点

- ヨウ素に対して過敏症の既往歴のある方は、服用しないでください。
- 次の症状がある方は、安定ヨウ素剤の服用の可否について、医師と相談し、決めてください。
 - ①ヨード造影剤過敏症の既往歴、②甲状腺機能亢進症、③甲状腺低下症、④腎機能障害、⑤先天性筋強直症、⑥高カリウム症、⑦低補体血症性尋麻疹様血管炎の既往歴、⑧ジューリング疱疹状皮膚炎の既往歴、⑨肺結核
- 次の薬剤を服用中の場合、医師に相談してください。
 - ①カリウム含有製剤（カリウム補給）、②リチウム製剤（双極性障害）、③抗甲状腺薬（甲状腺機能低下症など）、④カリウム貯留性利尿剤（高血圧症）、⑤ACE阻害剤（高血圧症）、⑥アンジオテンシンⅡ阻害薬（高血圧症）、⑦降圧剤（配合剤）（高血圧症）



ヨウ素は、どんな食べ物に含まれているの？

ヨウ素は、海藻類や魚に多く含まれており、日本人は日常的に海藻類や魚を摂取しているので、ヨウ素を十分に摂取しているといわれています。



主な海藻類・魚のヨウ素含有量 ※成人のヨウ素推奨摂取量 約130μg/日

昆布（乾燥）	5cm角（5g）	1200μg
わかめ（水戻し）	1人前（10g）	190μg
かつおの刺身	100g	25μg
さんま	1匹（100g）	21μg