医療被ばくQ&A よくある医療被ばくに関する疑問にお答えします！

放射線科　防護委員会

Q レントゲンやCTなどの放射線検査って必要ですか？

A 病気の診断と治療のために必要な検査です！

近年、放射線を利用した検査・治療は様々な分野で活躍していますが、どの検査や治療も、国際放射線防護委員会（ICRP）の「放射線防護の基本３原則」の考えに沿った検査や治療を行っています。

放射線検査によって得られる病気などの詳しい情報による利益（メリット）が、被ばくによる危険度（リスク）よりも高いとされる場合に、放射線検査は正当化され必要とされています。

＊「放射線防護の基本3原則」とは放射線を利用する場合の「行為の正当化」「防護の最適化」「線量限度」の３つの原則を示します。

Q 放射線検査は1年間に何回受けても大丈夫ですか？

A 放射線検査の回数に制限はありませんが必要な検査のみを行っています！

放射線による画像診断は、病状把握と治療効果の判定に必要な検査です。
前問にあるように「放射線検査を行う利益（メリット）が被ばくによる危険度（リスク）より高い」と医師が判断した際には何回でも行います。ですから、無駄な医療被ばくを伴う検査が無いように医師はもちろん、診療放射線技師も考えながら撮影を行っています。
例えば目的部位以外には被ばくがなるべくないように撮影範囲を最小限に絞ったり、経過観察をされている方など、高画質で撮影する必要が無い方に関しては、被ばく量を減らすなどの措置を行っています。

Q 妊娠の可能性を否定できない場合、放射線検査は受けられますか？

A 主治医と相談したうえで検査を受けてください！

妊娠初期は本人も気づいてないことがあります。そのまま腹部の放射線検査を受けてしまうと、母胎にとっては身体の一部分の被ばくであっても、胎児にとっては全身を被ばくしたことと同じになります。

腹部のレントゲン写真を一枚撮ったからと言って、胎児に影響が起きるわけではありませんが、胎児が放射線を浴びる可能性がある腹部の検査において、妊娠していない確実な時期を選ぶことが大切です。

＊緊急を要する疾病のときは、必要なものですから医師と相談のうえ、検査を受けてください。
＊腹部から離れており、胎児が被ばくする可能性が少ない検査においては問題ありませんが、妊娠初期より安定期に入ってからの方が良いと言われています。

Q 放射線を浴びると「がんや白血病」になるというのは本当ですか？

A 放射線による発がんは否定できませんが、医療で使用されるような少ない放射線量では、その確率は非常に低いと考えられます。

放射線に対する影響で、発がんについては、この線量以下なら大丈夫という数値がありません。医療で使用されるような少ない放射線量でも、発がんリスクはあるとの考えが主流です。しかし、その確率は非常に低いものです。

＊広島、長崎の原爆被ばく者の調査結果から、医療で使用されるような少ない放射線量では、人についての発がんリスクが高まることは確認されていません。

大量の放射線を浴びると、がんや白血病になる確率は高くなりますが、被ばくしてからがんが発生するまでには長い時間がかかります。例えば白血病で5～10年、その他のがんは10年以上かかります。放射線とがん発生との因果関係を求めるには、長い期間が必要なため結論が出ていません。

医療被ばくについて分からないことや知りたいことは、主治医または診療放射線技師に聞いて、安心して検査を受けましょう。

がさがさサボテンかかと、になっていませんか?

糖尿病看護認定看護師　長谷川　裕美

毎年冬になるとかかとがガサガサになり、ストッキングや靴下に引っかかっている方はいませんか？糖尿病の方に足を見せていただくと、皮膚に亀裂が入って出血していても、そのままにしている方も時々いらっしゃいます。

冬は湿度が下がり乾燥しますが、皮膚も同じです。フットケア：足の手入れが必要です。と言っても、何か大変なことをするわけではありません。保湿です！乾燥している部分に、保湿剤を塗るだけです。保湿剤は、市販されているものでかまいません。さらさらとした乳液タイプのもの、保湿効果の高いクリームタイプのものなど色々あります。乾燥予防なら乳液タイプ、既にガサガサになっているのであればクリームタイプを選び、入浴後に塗りましょう。乾燥がひどいときは、朝晩つけるなど回数を増やしてみてください。保湿剤を塗った足は滑りやすくなるので、入浴時は十分に気を付けてください。

皮膚に亀裂が入っている方は、保湿剤のみではよくならないこともあります。特に糖尿病がある方では、亀裂から感染を起こすこともあります。また、水虫や足の血流不良などからも、足の乾燥が起こることがあります。保湿してもなかなか良くならない場合は、主治医や皮膚科に相談しましょう。

足のお手入れ方法

よく洗う（指の間も） ▶ 水気をよく拭き取る ▶ しっかり保湿

その他、深爪に気を付け、たこ、うおのめは、自分で処理せず皮膚科や形成外科に相談しましょう。
毎日の手入れが、足のトラブルを予防します!まずは、毎日足を見る習慣をつけましょう！
当院では生活習慣病支援外来にて、看護師が足の手入れ方法をお教えしています。

『口から食べる』を支える

摂食嚥下障害看護認定看護師　馬目 美由紀

“食事を口から食べる、水分を口から飲む”は、当たり前のように感じますが、現在、口から食事や水分を摂取できない、摂食嚥下障害（せっしょくえんげしょうがい）を患っている人は、全国に約200万人いると言われています。

そこで、近年では嚥下食を提供するレストランや、飲物にトロミをつけてくれる自動販売機、嚥下食の宅配など、様々なサービスが増えてきています。

当院は、摂食嚥下チームがあり、専門的な嚥下検査、治療が提供できる全国でも数少ない施設です。

こんな方はいらっしゃいませんか

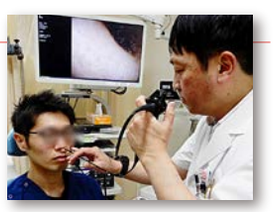
- ◆お茶や味噌汁でむせる。
- ◆食事をすると疲れて、食事の量が減った。
- ◆のどにつっかかる感じがする。
- ◆トロトロ・パサパサした食物がなかなか飲み込めない。
- ◆脳や神経の病気で、飲み込みが難しくなり、十分な食事が摂取できなくなった。
- ◆誤嚥性肺炎を繰り返している。

当院の摂食嚥下センターでは、患者さんの食べる楽しみをサポートするため、摂食嚥下評価（嚥下内視鏡・嚥下造影）などを行い、嚥下機能、栄養状態が改善されるよう医師、摂食嚥下障害看護認定看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、歯科衛生士とともに診療に関わっています。

上記のような症状がある方は、お気軽にご相談ください。

嚥下内視鏡

鼻腔より細い電子スコープを挿入し、咽喉頭部の形状や動きを観察します。喉頭の感覚をテストし、着色水（とろみのついた青色水）を嚥下してもらうことで嚥下機能を評価します。



嚥下造影

造影剤を含む食物（薄いとろみ剤・濃いとろみ剤・ゼラチン剤など）を嚥下してもらい、造影剤の動きと嚥下に関わる器官の形態や一連の運動をX線透視下にて観察します。

摂食嚥下外来：毎週火曜日（午前）

完全予約制
（紹介状が無くても、自己判断で予約可能です。）

気になる症状がある場合には、お気軽にお問い合わせください。

社会福祉法人　聖隷福祉事業団
聖隷佐倉市民病院

〒285-8765　佐倉市江原台2-36-2
☎043-486-1155（予約専用）（平日8:30～17:00）

摂食嚥下センター