

# MIDR

Method of Defending body from Radioactivity

放射能から  
身を守る方法



<b>第0章：【MDR】放射能から身を守る方法</b> .....	4
■はじめに.....	4
<b>第1章：放射能の危険性や被曝するとどうなるか？</b> .....	11
■放射能って日常生活でも浴びてるらしいけど、そもそも何？.....	11
■一定量以上を浴びると、白血病やガン、めまい、吐き気、脱毛等の危険性.....	14
■内部被曝と外部被曝はどちらが怖い？.....	20
■放射能は臭いも味もしない。だから怖い！.....	23
■子供をはじめとした弱い者ほど先に犠牲になる.....	25
■放射能が飛散する可能性のある被害範囲.....	27
■住むことのできない死の土地となる.....	31
■日本には、現在、55基に及ぶ原発が稼動しています.....	33
■日本経済自体が破綻する危険性すらある.....	35
<b>第2章：放射能から身を守る方法</b> .....	37
■逃げるか？立てこもるか？人によってベストな選択肢は違う.....	37
■逃げる場合の具体的なポイント.....	41
■立てこもる場合の具体的なポイント.....	50
■可能な限りの情報源を確保する.....	57
■雨が降ったら要注意！.....	59
■汚染された可能性がある食品はどうするか？.....	61
■あなたの「守るべきもの」は一体何か？.....	63
<b>第3章：生存率をあげ被曝を防ぐアイテム</b> .....	65
■防塵(防じん)マスク.....	65
■防塵ゴーグル.....	68
■ガイガーカウンター(放射能測定器).....	69
■高性能の掃除機.....	72
■ホイッスル.....	74
■ポリ手袋、ポリ袋等.....	74
■トロロ昆布、乾燥昆布、ヨウ素剤(ヨード剤).....	75
<b>第4章：放射能関連のお役立ちブログやサイト、メルマガなどの媒</b>	



体.....	83
■メジャーなショッピングサイトや無料サービス等.....	84
■安否情報関係のサービス.....	86
■義援金や寄附金等の情報.....	86
■放射能の数値が分かるサイト群.....	87
■本当か、嘘か分からないオカルト系の情報を含むサイト.....	89
■放射能関係の話題を扱っているメルマガ.....	90
■その他、地震、放射能に関連した情報を発信している媒体の URL.....	91
<b>第5章：その他、終わりに.....</b>	<b>97</b>
■断続的な緊張&ストレス状態が続くと、おかしくなる.....	98
■寄付しても寄付しても足りない現実.....	99
■少数派になるには勇気が必要.....	101
■自分が被災者にならないこと。できる事をやる。それが、復興支援に繋がる.....	102
■終わりに.....	104



## 第0章：【MDR】放射能から身を守る方法

### ■はじめに

「【MDR】放射能から身を守る方法」を執筆しました中松祐太と申します。

この度は、当マニュアルを手にしていただき誠にありがとうございます。

**MDRは、「Method of Defending body from Radioactivity (放射能から身を守る方法)」の各頭文字をとって命名しました。**

販売ページ上にも、全て書いておりますが、改めて、私が今回、このマニュアルをリリースするまでの経緯について、まずはお伝えさせていただきます。

2011年3月11日(金)に、突如、東北・関東地方を襲った未曾有の大地震は、あなたの記憶にも新しいと思います。

私は、この地震が起きた時に、東京の江戸川区にある自宅にいました。

今まで生きてきた中で、最も大きな地震であった為に、大変驚き、動揺しましたが、幸い、怪我もなく事なきを得ました。



また、家族や近しい友人達も無事であり  
本当に何よりでした。

ですが、その一方で、震源地近くの人々は、

・地震そのものによる被害

・地震の影響による大津波や火災等の2次被害

こういった被害により、多くの方が亡くなったり、  
怪我をしたり、悲惨極まる地獄のような世界を体験しています。

一人でも多くの方が助かり、一日でも早い復興を  
本当に心より祈るしかない、緊急事態が日本を襲ったわけです。

しかし、本当に怖い恐怖は、  
最後に忍び寄り、私達を襲います。

そう、見えない恐怖「原発からの放射能被害」です。

福島県沿岸部にある、福島第一原発エリアでは、  
地震と津波による影響で、壊滅的な被害を受け、

周辺地域は、放射能の危険性により、  
避難区域に指定されました。

福島県周辺だけでなく、私の住む東京エリアでも、



通常よりも高い数値の、放射エネルギーが検出されるなど、

今まさに、日本全土が、放射能による危険性と恐怖に溢れた恐ろしい事態に陥っているといえます。

未知の恐怖である放射能を恐れ、  
海外や西日本に避難する方々も  
現れたりしています。

しかし、その一方で、現在の居住エリアから  
逃げない人、あるいは各種理由により  
逃げられない人も大勢います。

この選択肢は、人それぞれの置かれた環境や考え方などによって、どちらの選択が正しい、間違っているという安易な二元論で語れる領域の問題はありません。

大切なのは、あなたにとって最適な選択肢を  
導き出し、それにしたがって行動する事と言えます。

そして、そのうえで、  
避難する、避難しないに関わらず、

全ての方にとって、絶対に身に着けるべき、役立つ知識があります。

それこそが、当マニュアルで解説している

「【MDR】放射能から身を守る方法」の内容となります。



私自身、今回の大地震とそれに付随する、放射能問題に直面するまでは、恥ずかしながら、放射能に関する知識や防御策などは、ズブの素人同然でした。

しかし、自分自身が被曝の危険性がある当事者となり、その時、初めて本気になって、この放射能に関する問題に向き合い、

情報を収集し、少しでも被曝のリスクを回避する方法をありとあらゆる方法で収集、研究しました。

書籍はもちろんのこと、テレビ、新聞、雑誌、ラジオ、さらにはインターネット経由での、サイト、ブログ、ツイッター、メルマガを通じて、

放射能の専門家から、一般の方でも、放射能問題に精通している方まで、本当にいろいろな人からの情報をチェックし、

私なりの基準ではありますが、必要な情報を精査し、自分でもその内容を実践するなどを経た上で、この「【MDR】放射能から身を守る方法」を完成させました。

原発や放射能自体を解説しているメディア等が目立ちますが、



原発の構造や、放射能の知識は、非常に難解ですし、素人がにわか知識を得たところで、

無駄とは言いませんが、いざという時には役に立たないように感じます。

それよりも、私達のような、一般市民にとって本当に知りたく、必要な情報は、

「放射能から身を守る方法」ではないでしょうか？

自分自身や大切な家族や友人を守るために、この知識を、身につけておくことがいま最も求められていると私は考えます。

このレポートの説明ページにも明記しておりますが、私は放射能に関する専門家ではありません。

しかし、あなたと同じ、「放射能から身を守りたい」一市民という立場で

この「【MDR】放射能から身を守る方法」をまとめあげましたので、少しでも参考になれば嬉しい限りです。





「この事態において、自分ができることは何があるのか？  
一体何が出来るのか？」

大地震発生から、今日の日まで、毎日、  
その事が頭を駆け巡っていました。

節電をしたり、寄付をしたりも実際にしました。

しかし、自分一人のできる事など、  
たかが知れている…、と無力感に苛まれてもしました。

そんな中で、いま日本中(いえ、世界中ともいえます)の方が  
知りたい情報である

「放射能から身を守る方法」に関するマニュアルを  
しっかりとしたレベルでまとめあげ、それをご提供すれば

放射能による不安や恐怖を抱えている  
多くの人に安心して、喜んでもらえる。

こうすれば、私自身にとっても、  
当マニュアルを手にした方にとっても、  
そして、被災地の方にとっても、最良の形になるのでは？

無い知恵絞って、考え付いた結論がこれになります。

前置きが長くなり大変恐縮ではございますが、  
当マニュアル及び、私自身の理念でもありますので、  
ご説明させていただいた次第でございます。



それでは、次章より、具体的な内容に入っていきます。  
是非とも、正しい知識と実践可能なノウハウを身につけることで、  
「放射能から身を守る方法」を習得してください。

また、今後、私からの情報は、  
下記のメルマガより配信させていただきますが、

**月100万稼ぐ脱サラアフィリエイトの本音(部数約5万部、まぐまぐ殿堂入り)**

<http://www.mag2.com/m/0000214135.html>

**中松の未公開プロフィール、実績はこちら**

<http://1fs.jp/prof.pdf>

昨今のメール業界の現状として、配信したメルマガが、  
受信箱ではなく、迷惑メールフォルダに入ってしまうケースが  
報告されておりますので、

私からのメールを正しく受信できるためにも、  
下記サイトを参考の上、設定しておいていただけたら確実です。

また、捨てアドレスで登録された方でも、  
私に興味を持っていただけた場合は、  
上記より直接ご登録いただけたら大変嬉しいです。

お気に入りのメルマガや友だちからのメールを  
迷惑メールフォルダーに入れられない方法

<http://46mail.net/pro/>

#### 【注意】

当商品は全ての方に効果があることを保証するものではありません。  
病気には様々な症状・病状があり、効果には個人差があります。



## 第1章：放射能の危険性や被曝するとどうなるか？

本章では、まずはじめに、放射能の危険性についてまとめております。  
つまり、被曝した際には、人体にどういった害やデメリットがあるのか？  
ということをもとめております。

これを踏まえたうえで、次章の第2章では、  
放射能から身を守る方法について解説します。

まずは、どれだけ基準値以上の放射能を浴びる事が  
危険であるか？を知った上で、身を守る方法を学んだほうが  
より重要な問題であると認識していただけるからです。

では、早速、放射能の危険性についてみていきましょう。

### ■放射能って日常生活でも浴びてるらしいけど、 そもそも何？

まず、最も基本的なところから見ていきますと、  
そもそも放射能とは一体何であるのか？という話になるわけですが、  
放射能の正確な定義は、「放射線を出す能力」を意味します。

では、放射線とは一体何なのか？という話になるのですが、  
ここらへんを細かく見ていくと、  
あまりに難解な学術的な話になってしまい、



当マニュアルの目的でもある、  
「放射能から身を守る方法」から主旨がそれてしまいます。

ですから、あえて分かりやすいように、当マニュアルでは、  
「放射能は、体に悪い有害物質」という  
ニュアンスで用いることにします。

厳密には、ウラン、プルトニウム、トリウムなどに  
代表される放射性物質が体に悪いわけなんです、

実際、テレビをはじめとしたマスコミ等でも、  
正しい定義で使われておらず、放射能や放射性物質、  
放射線などが、ごちゃ混ぜで使われているケースが多々目立ちます。

視聴者の方、ひいてはこのマニュアルを  
読んでくださっているあなたも、  
そういった使われ方で馴染みがあると思いますので、

「放射能は、体に悪い有害物質」のニュアンスで  
使ったほうが分かりやすいはずですし、  
厳密に、分類せずに表現していくことといたします。

(繰り返しますが、学術的には、これは正しくありません。正しい定義を知りたい場合はウィキペディア等で、放射能、放射性物質、放射線などで検索かけて調べていただけたらと思います。)

この放射能ですが、私達が普段生活する日常生活においても、  
実は浴びています。



地球上に存在する天然の放射性物質からも出ていますし、  
宇宙から降り注ぐ宇宙線というもののなかや、

空気中に含まれるラドンと  
呼ばれる希ガスの中にも含まれています。

飛行機などに乗り、高い空のうえを移動している際には、  
地上よりも宇宙に近いために、

宇宙線を浴びる量も増えるそうです。  
(もちろん、人体には影響の無いレベルですが)

更には、私達が口にする食品の中にも、  
含まれているそうです。

無論、これらは、人体に影響の無い、ごくごく微量に過ぎないそうですし、  
私達の日常生活においても、今までは、別段、特別視されてきていない事から  
も、それは問題の無いレベルと言う事が分かります。

その他、分かりやすい身近な例では、  
病院で実施される「CT スキャン」といった検査や、

胃や胸の検査などに用いられる「X線検査」などを行う際にも、  
放射能が含まれています。

つまり、これらの事からも、放射能は日ごろから浴びており、  
微量程度なら、人体には害がない物質であると、  
ザックリでけっこうですので理解できれば大丈夫です。



繰り返しになりますが、あえて分かりやすいように、

当マニュアルでは、  
「放射能は、体に悪い有害物質」というニュアンスで  
用いておりますが、

いまご説明したように、  
微量なら人体には害はないというわけです。

## ■一定量以上を浴びると、白血病やガン、めまい、 吐き気、脱毛等の危険性

微量なら害がないと言われている放射能ですが、  
その一方で、微量以上、すなわちどのくらいの一定数値以上を浴びたり、

体内に入ってしまったたりしたりすると、  
危険であるのか？次はこれを見ていきましょう。

放射能に関しては、それを示す単位として、  
テレビなどでも使われているように、

「シーベルト(記号で Sv と表記)」を用います。

このシーベルトを用いた上で、一般的に、人が年間に浴びても量は、  
2400 マイクロシーベルト(1年間あたり)とされています。



つまり、これを 365 日で割ると、

一日あたりに換算すると、6.5 マイクロシーベルト

更には、一時間あたりに関すると、0.27 マイクロシーベルトとなります。

まとめておきますと、

人が浴びていい放射能の量は、下記になります。

2400 マイクロシーベルト/1 年間あたり

6.5 マイクロシーベルト/1 日あたり

0.27 マイクロシーベルト/1 時間あたり

参考文献や参考資料により、多少の誤差はありますが、  
おおよそこの位の量になります。

つまり、これら以上を被曝(浴びたり、  
体内に摂取してしまったりしたら)した場合は、  
一体どうなってしまうのか？次に、ここを見ていきましょう。

単位に関しては、

マイクロシーベルト、ミリシーベルト、シーベルトの順に大きくなります。

具体的には、

$1,000,000 \mu\text{Sv}$  (マイクロシーベルト) =  $1,000 \text{ mSv}$  (ミリシーベルト) =  $1 \text{ Sv}$  (シーベルト)

以上のようになります。



一般的には、  
500,000 マイクロシーベルト (500 ミリシーベルト) 以上被曝すると、  
体内のリンパ球が減少したりするリスクがあり、

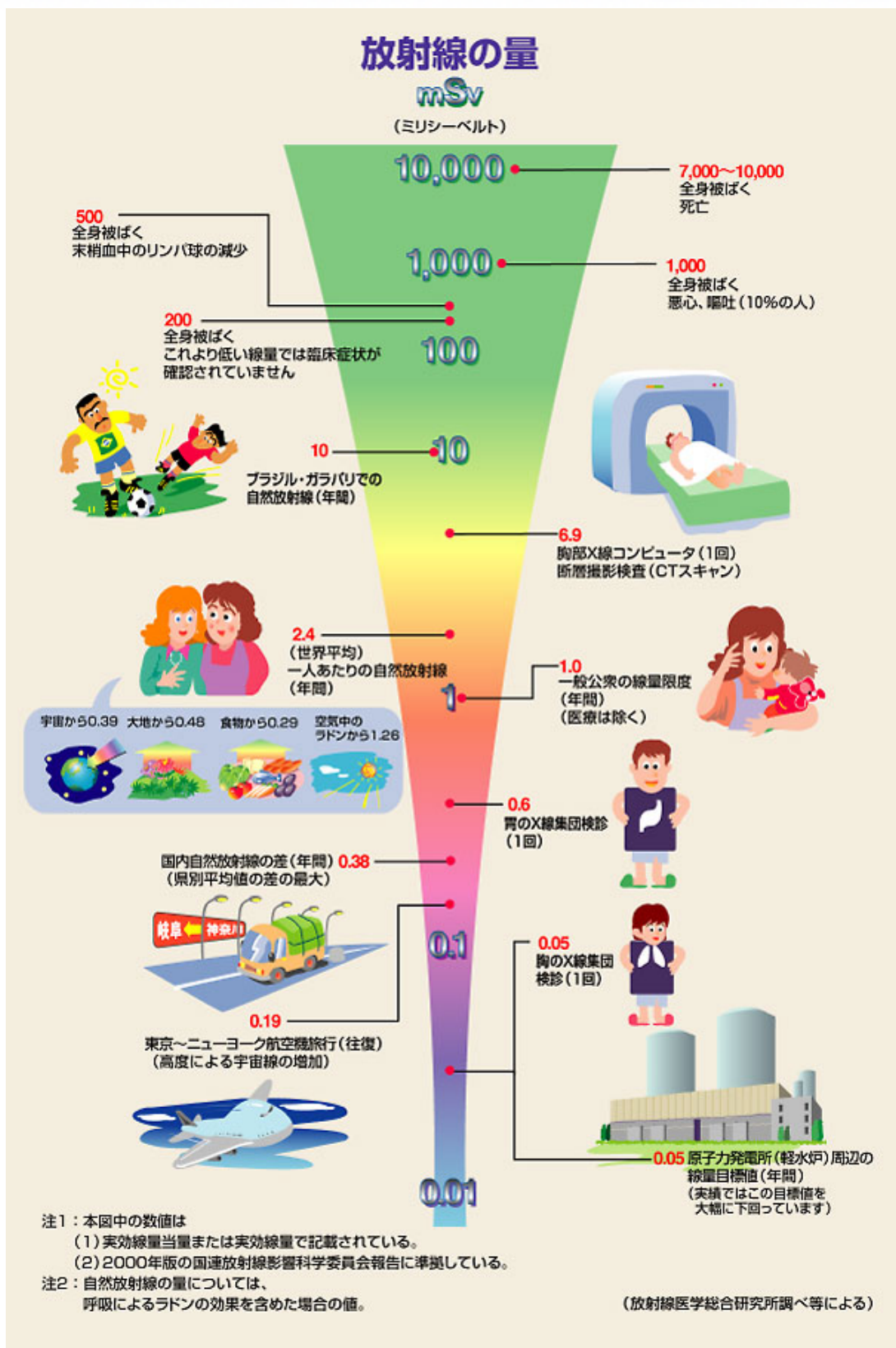
1,000,000 マイクロシーベルト (1,000 ミリシーベルト) 以上被曝すると、  
吐き気やめまいを生じます。

ひどい場合だと、吐いたり、  
意識がもうろうとする場合も十分にあります。

70,000,000 マイクロシーベルト (7,000 ミリシーベルト) 以上被曝すると、  
死に至るような重大な症状が発生しはじめます。

次ページに引用掲載している図が、  
非常に分かりやすいので参考にされると良いと思います。





引用参照：放射線医学総合研究所

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>



尚、これらは、あくまでも急性障害とって、  
短時間に大量の放射能を浴びた場合の症状に過ぎません。

言い換えると、これ以下の、量であっても、  
先ほどご説明したように、人が一般的なレベルで浴びてよい量を  
超える範疇で、断続的に、長期間に渡り浴び続けると、

一定期間経過後に、ガンや白血病、骨肉腫、白内障、  
精子数減少、不妊、慢性白血球減少症などを発症するリスクがあります。

これらは、晩発障害と呼ばれ、どのくらいの期間経過後や、  
どの症状がでるかなどは、被曝した量や期間、

更には、個々人の身体能力次第なので、一概に、  
断定はできないのですが、それだけ怖い症状が  
起こりうると考えていただければと思います。

また、妊婦の方の場合などは、ご自身だけでなく、  
お腹にいる赤ちゃんにも悪影響が考えられ、

奇形児などの、原因にもなりうると言われています。  
(つまり、遺伝性もあるということです)



## 新潟県立中央病院 放射線被曝に関するQ & A

### 参照 URL

<http://www.cent-hosp.pref.niigata.jp/shinryou/houshasen/q&a2.html>

このように、微量なら人体に害は無いと言われている放射能ですが、一定量を超えて被曝すると、人体に多大な悪影響を及ぼします。

この危険性が故に、多くの人々が恐怖し、いかにして被曝しないで済むか？という情報が求められているといえます。

当マニュアルの、第2章では、放射能から身を守る具体的な方法をまとめておりますので、その点はどうかご安心ください。



## ■内部被曝と外部被曝はどちらが怖い？

当マニュアルでは、便宜上、被曝という意味を、放射能を浴びたり、体内に摂取する事を意味することとします。

それを踏まえて、この被曝には、多く分けて、「内部被曝」と「外部被曝」の2種類があります。

文字通り、口や鼻などを通して、人体内部に放射能が入り込み、体の内部から被曝するケースを内部被曝と呼びます。

具体的には、

- ・放射性物質を口から取り込んだり(汚染された飲食物を摂取する等)
- ・皮膚の傷口から放射性物質が血管に入ってしまう
- ・大気中にある放射性物質を、肺に吸い込んでしまう

こういったケースを諸々、内部被曝と呼びます。

一方で、皮膚をはじめとして、人体表面からの被曝を外部被曝と呼びます。

これは、内部、外部の漢字からも、意味が類推しやすいと思いますが、

重要なのは、その定義ではなくて、どちらのほうが高いか？という点になります。



端的に言いますと、  
圧倒的に「内部被曝」のほうが危険です！

理由としては、外部被曝自体は、  
一つ一つの放射能はたいした放射線を出さないためです。

無論、既に説明済みのように、短時間において、  
人体に悪影響を及ぼすような驚異的な量を浴びた場合は別ですが。

しかし、外部被曝より、内部被曝のほうが怖い理由としては、  
体内に一度取り込まれた放射性物質は、体の中で、  
細胞を痛めつけ、遺伝子に傷をつけるからです。

放射線によって、痛めつけられた細胞は、  
ガンを発症しやすくなるので、体のいたるところで  
ガンが発症する確率が上がってしまうのです。

しかも、内部被曝を通じて、血液中に、  
放射性物質が取り込まれてしまうので、血をめぐり、

体中いたるところに運ばれてしまうので、それに伴い、  
体中にガンが発生する危険性が出てきてしまうのです。

そして、この危険極まりない内部被曝の中でも、  
最も怖いのが「呼吸」によるものです。言い換えると、  
呼吸の仕方によって、内部被曝の危険性が決まってくると言えます。



具体的な防御策は、第二章で解説しておりますので参照にしてください。

いまの時点では、外部被曝よりも、内部被曝のほうが危険であり、  
更には、内部被曝の中でも、  
呼吸の仕方が非常に重要になると理解できれば大丈夫です。

尚、内部被曝は、呼吸以外にも、  
傷口から放射性物質が入り込んだり、

汚染された食物を食べる事も指しますので、  
このあたりも、合わせて注意が必要ですし、対策は、  
第2章にてまとめております。



## ■放射能は臭いも味もしない。だから怖い！

放射能は、非常に小さいチリに混ざって  
大気中を浮遊しているので、  
人間の目では、見る事ができないとされています。

また、味もしなければ、臭いもしないので、口にしても  
感知する事は、基本的にはできないとされています。

つまり、見る事もできなければ、  
臭いも味もしないので、

極端な話、目の前に、放射性物質が浮遊していても、  
私達は気づく事ができないのです。

放射能が怖いと言われるのは、  
被曝した際の、後遺症はもちろんのこと、

このように「見えざる敵」と表現できるような、  
防ぐ事が非常に難しい点も、  
脅威を物語っているのかもしれない。

尚、余談にはなりますが、アメリカで1979年に  
起きたスリーマイル原発事故では、

被曝エリア周辺の住民曰く、事故が発生した直後において、  
空気中に「金属のような味がする」という報告があがっているそうです。



これを踏まえると、放射能には、味があるとも取れますが、これはあくまでも、非常に近い距離で、高濃度の放射線物質を取り入れたからであって、

こういった特殊ケースを除けば、基本的には、先ほど解説したように、

放射能は臭いも味もしないので、人が自力で感知する事は非常に難しいです。

では、この放射能を、感知できるあるアイテムなどもご紹介しておりますので、是非とも、このまま読み進めていただけたらと思います。





## ■子供をはじめとした弱い者ほど先に犠牲になる

一般的に、ガンにかかった場合は、若い人ほど、ガンの進行が早いと言われています。

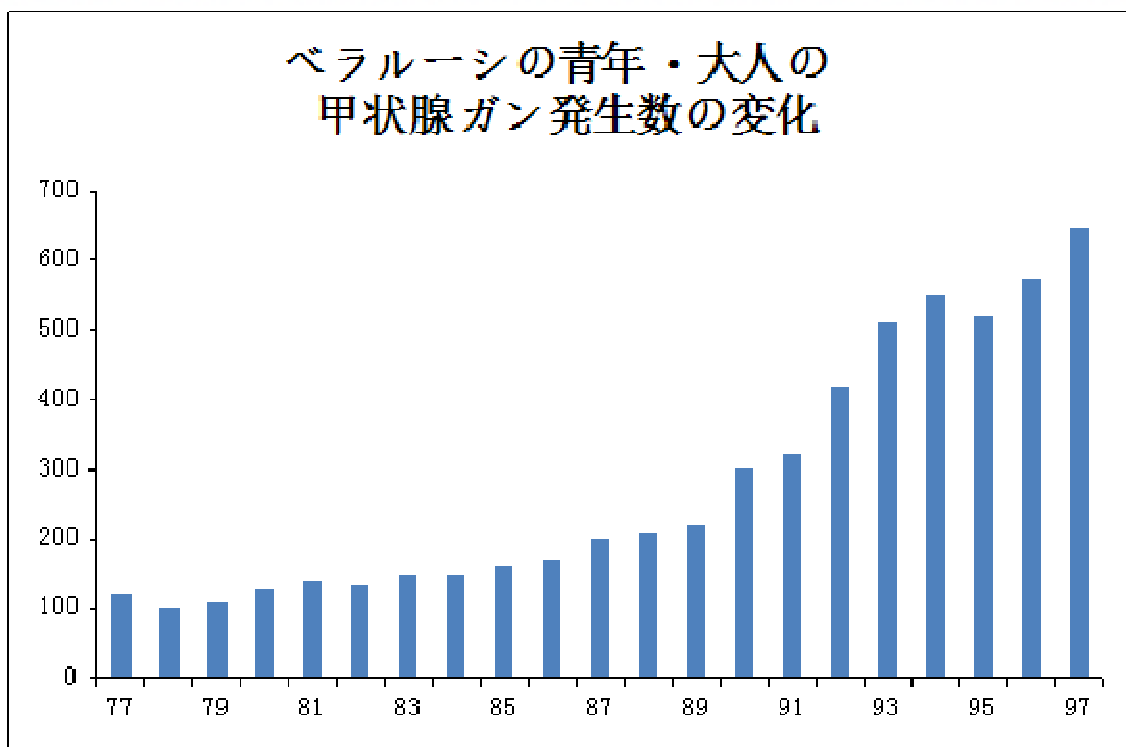
これを踏まえると、放射能を浴びた場合においても、大人よりも、小さい子供のほうが

新陳代謝が高く、成長期真っ最中であるので、放射線関連の障害を起こしやすいといわれています。

実際、国連科学委員会 (UNSCEAR) は、世界の原発事故の中でも、最も事態が深刻であったと言われている、

チェルノブイリ原発事故の前後において、被曝地近隣国の、小児甲状腺ガンの患者数の推移をまとめたデータを発表しております。

データを参考にしてまとめたグラフを次ページに掲載します。



横線が「年度」、縦線が甲状腺ガンを発症した人数(人)です。  
ちなみに、チェルノブイリ原発事故は、1986年に起きました。

これからも、チェルノブイリ以降で、明らかに放射能を浴びたと  
思われる子供の発ガン率が、倍増していることが分かりますし、  
脅威を感じずにはられません。

また、子供だけでなく、妊婦の方の場合なども、  
お腹の中にいる赤ちゃんに、悪影響を及ぼすと言われており、  
下手をすると、奇形児などの確率もあがってしまう危険性があります。

ユーチューブなどに、チェルノブイリの影響で奇形児として生まれた赤ちゃん  
の動画などが載っているので、警鐘をならす意味でも、あえて掲載しておきま  
す。

奇形児の動画(削除された場合は、「原発 奇形児」などで検索かけてください)  
<http://www.youtube.com/watch?v=oPwctMW2TJ4>



実際、妊婦の腹部に対する「X線検査」などは、慎重に気をつける必要があると言われています。

子供や妊婦といった、社会的に弱い立場の人々が、真っ先に、放射能の犠牲になってしまうのは、なんとも耐え難い現実です。

尚、私の友人で、東京から西日本に新幹線で避難した人がいるのですが、彼曰く、東北関東の大地震以降、

東京から、西に向かう東海道新幹線の車内は、女性や子供が非常に目立っていたと言っておりました。

これは推測になりますが、夫は仕事があるので、東京に残らざるを得なくて、せめて妻や幼い子供だけでも、

放射能の被曝を防ぐために、避難をさせたのでは？と考えられますし、この項目で説明した内容とも繋がりが見えてきます。

というわけで、友人は地震から、1週間後ぐらいの時期に上記のようなコメントをしていました。

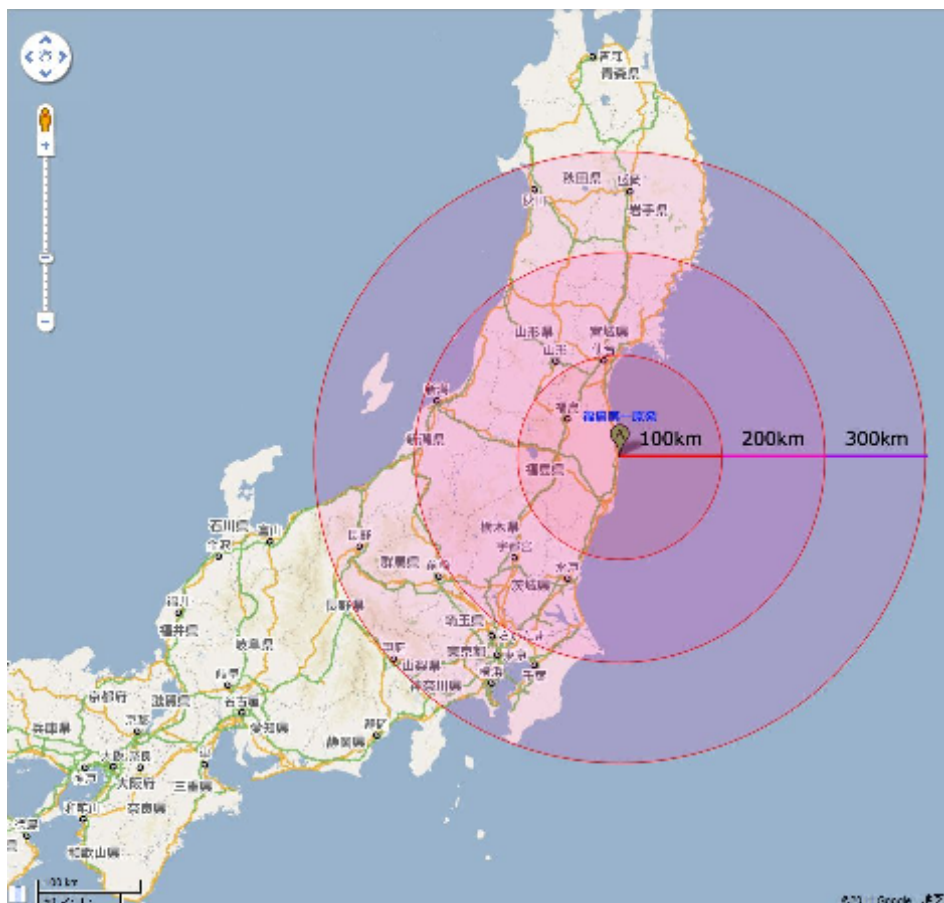
あと、余談にはなりますが、外国人も、西に向かって避難している人が、かなりいたとも言っておりました。



## ■放射能が飛散する可能性のある被害範囲

日本には至るところに原発があるわけですが、今回は、現時点において最も危険視されている福島第1原発を中心に被曝範囲を想定いたします。

その前提として、まずは下記の図が分かりやすいので、ご覧ください。



こちらは、福島第一原発を中心地として、半径100キロメートル、200キロメートル、300キロメートルの範囲内を、円周にして囲み表した図になります。



あなたがお住まいのエリアはいかがでしょう？

これによると、東京駅が約 250 キロ弱に位置しておりますが、これを踏まえて、一つ恐ろしい事実があります。

何かといいますと、原発史上、最悪の事故でもある、1986 年に起きたチェルノブイリ原子力発電所事故の際には、

エリアによっては、300 キロ先の地域でも、放射性物質で汚染されてしまい、住めなくなってしまう地域があるそうです。

(注意：発電所から半径 300 キロの全エリアという意味ではありません。当該範囲内であっても地形や風向きなど、多岐に渡る要因によって、汚染された地域もあれば、免れた地域もあります。)

これを踏まえると、福島第一原発の動向によっては、東京も十分に放射性物質が飛散してくる確率があるといえます。

実際、地震が起こり数日後には、東京都内では、通常時と比較した際よりも、高濃度の放射能を検出しているデータが出ております。

(テレビをはじめとした各種メディアでも報道されたのでご存知のはずです)

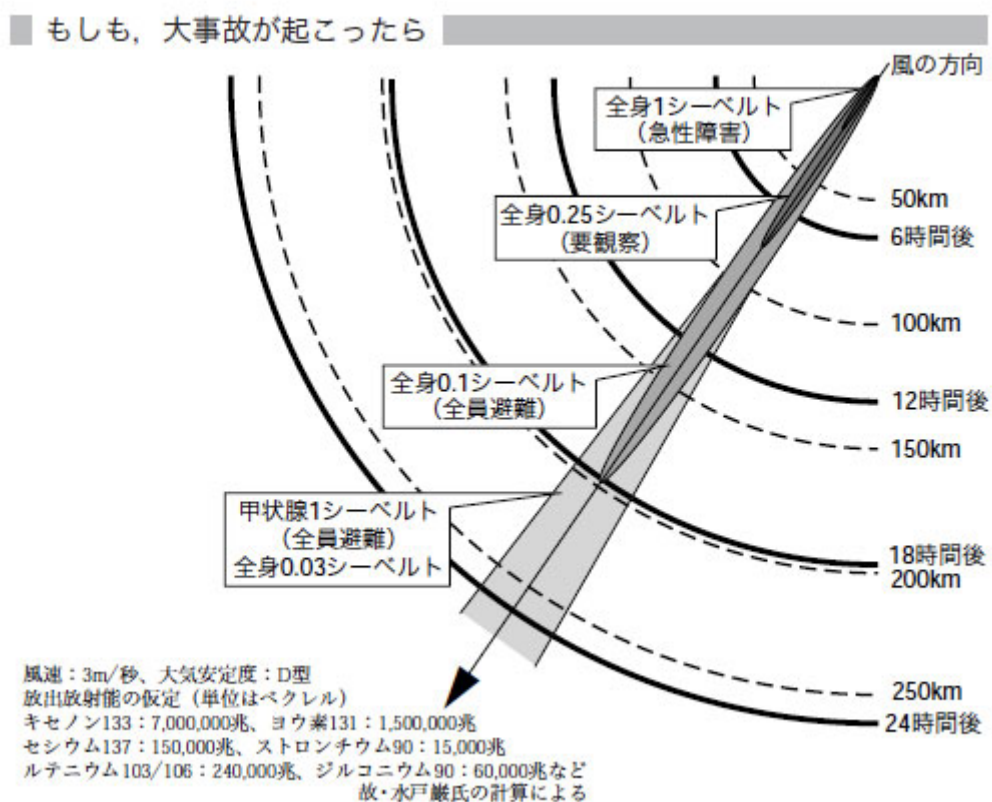


もちろん、チェルノブイリ原発と福島第一原発では、  
同じ原発でも、仕組みや特性が異なるそうですし、

また、ロシアと日本では、地形等も違いますので、  
いまご紹介した飛散データは、あくまでも参考数値に過ぎません。

また、遠く離れば離れるほど、放射線濃度も、  
薄くなると言われております。

下記のデータが参考になるので引用掲載しておきます。





ただし、その一方で、チェルノブイリ原発の事例を踏まえると、実際に、これだけの広範囲に渡り、放射能により汚染される確率も0%ではないので、決して楽観視してはいけないといえます。

日本において、どのくらいのエリアが汚染されるかは、神のみぞ知る、といったら何ですが、誰にも分からない領域の話になります。

だからこそ、最大限可能なレベルで、この問題に向き合い、慎重に対策をしていく必要が求められていると私は考えます。



## ■住むことのできない死の土地となる

地震や、それに付随した二次災害により、多くの方が被害を受けました。しかし、誤解を恐れずに言いますが、人さえいれば、復興は可能です。

阪神淡路大震災の事例を見ても、生き残った人々、それを支援する人々が力を合わせたおかげで、兵庫県は見事に、復興を遂げている事からも、それは証明されています。

ですが、原発事故の場合は、この限りではありません。何故かと言うと、たとえ人が生き残ったとしても、放射能汚染を受けてしまった土地は、

人が立ち入る事のできない危険区域になってしまうので、事故前のように、住む事が大変難しくなってしまうと言われています。

放射性物質で汚染されているエリアに住めば、自分自身の健康にも悪影響を及ぼす事が自明の理ですから、住める住めない以前に、誰も住みたがらなくなってしまうともいえます。

つまり、従来の地震などの天災の場合は、人さえ生き残れば復興可能なのに対して、原発事故を伴ってしまった場合は、復興が非常に困難な危険性があるといえます。

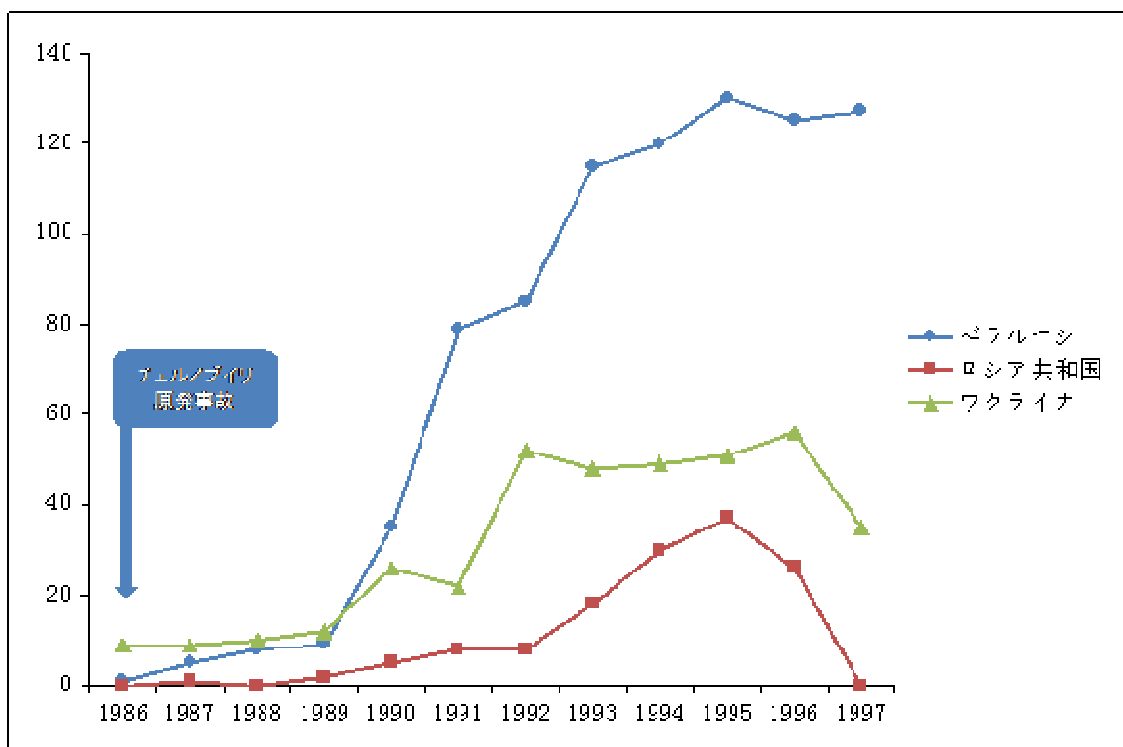
既に、最も被害が深刻な、福島第一原発がある、福島県の近隣付近では、メディアで報道されている以上の、悲惨な状況下に置かれているかもしれません。





尚、チェルノブイリ原発事故は、ロシア(旧ソ連)で起きましたが、自国内のみに関わらず、近隣諸国も、放射能を撒き散らしたせいで、

ウクライナや、ベラルーシなどでも、甲状腺ガンを発症する人が急増しました。下記グラフをご参照ください。特に、14歳以下の子供に関しては、その傾向が顕著になっております。



出典：UNSCEAR 2000 Report ANNEX J, p498FigXXIV

横線が年度、縦線が14歳以下で甲状腺ガンを発症した人数(人)

チェルノブイリ原発事故は1986年

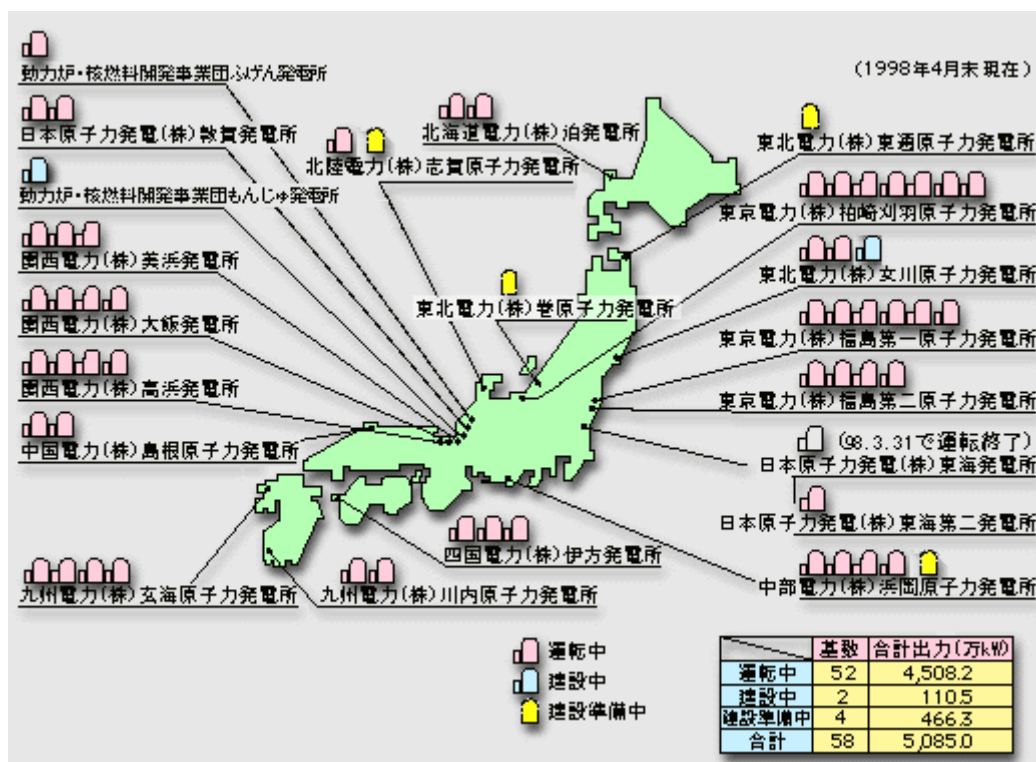
私は、放射性物質等の汚染に関する専門家ではないので、これ以上の言及は控えますが、少しでも被害が最小限に、そして、一日でも早く収束してくれることをただただ祈るばかりです。

## ■日本には、現在、55基に及ぶ原発が稼動しています



2008年7月現在において、日本国内には、稼働中のものだけでも、なんと55基もの原子力発電所が存在します。

今回、最も注目されている福島第一原子力発電所には、6基、第二原子力発電所には、4基が存在します。



引用参照 URL:

<http://www.stop-hamaoka.com/kaisetsu-1.html>

(上記の一覧マップは、1998年当時のもので少し古いです)

ここで一つご質問しますが、  
あなたがお住まいの地域と、最寄の原子力発電所との  
距離はどのくらいですか？

当マニュアルでは、東北関東大震災を  
踏まえたうえで作成されたので、  
福島原発を中心考慮に作成されておりますが、



それ以外のエリアの人にも、  
お役立ちいただける内容に仕上げております。

そして、その一貫として、あなたのお住まいと、  
最寄の原子力発電所との距離やその位置などを、  
しっかりと把握しておいてください。

そうすることで、第2章以降の内容を、  
より効率よく実践できるようになります。

ちなみに、私が住んでいる東京と、福島第一原発発電所の距離は、  
約240キロほどありました。

ある地点と地点同士の距離を測るには、  
下記のフリーサイトがオススメです。

きょりたん

<http://www.cloudwoods.jp/kyoritan/index.html>



上記のように、表示された地図上において、  
調べたい地域同士を、クリックで選択するだけで、  
自動的に距離が表示される便利なサイトです。



利用方法も、サイトにアクセスすると  
全て書かれておりますので、

先ほど掲載した、原子力発電所の中から、  
あなたのお住まいエリアに近い箇所を選択肢、  
そのうえで、お住まいのエリアを選択すれば、距離が分かります。

以降で、重要になってきますので、  
是非とも調べておいていただけたら幸いです。

## ■日本経済自体が破綻する危険性すらある

放射能汚染は、人や土地だけに悪影響と打撃を



与えるわけではありません。

具体的には、日本経済そのものに対しても、深刻な被害をもたらし、大げさな言い方になるかもしれませんが、破綻してしまう危険性すらあるといえるのです。

実際、地震が起きて、原発事故の発生に伴い、日本経済は大混乱を起こしています。

ドル円が史上最高値を記録したり、  
(2011年3月19日時点において、1ドル76円代前半を記録)

日経平均株価が、9,000円台を割り込んだり、  
身近な例では、被災エリア及び、近隣首都圏の  
飲食店等が閑散としたりなど、様々な場面で影響が出ています。

考えたくないケースですが、仮に、東京を中心とする首都圏が、  
放射能によって、活動ができないような最悪の状況になった場合は、

労働活動自体が不可能となり、それは経済のストップ、  
ひいては、日本経済そのものが破綻してしまうという、  
危険性も0ではないと考えられます。

もちろん、そうならない為にも、一人ひとりができる範囲で  
それぞれの活動を全力で行う必要性があります。



だからこそ、当マニュアルを活用して、  
被曝しない知識を身につけていただきたいのです。

被曝したら、活動そのものが出来なくなってしまいますので。



## **第2章：放射能から身を守る方法**

では、放射能の危険性やそれが与える悪影響などを、全般的にお伝えしました。

放射能の怖さが十分に分かった事を踏まえて、本章では、いよいよ放射能から身を守る方法について解説していきます。

当マニュアル「MDR」の中でも、最も重要な内容になっておりますし、

生死を分けるといっても、決して大げさではないので、しっかりと注意深くお読みいただけたらと思います。



## ■逃げるか？立てこもるか？人によってベストな選択肢は違う

原発事故の場合において、その被害を受けないように、あるいは最小限にとどめるための方法は、大きく分けると以下の2つになります。

それは、

- ・ 逃げるか？
- ・ 立てこもるか？

このいずれかになります。  
ある意味、非常にシンプルと言えます。

後ほど、この2つについては、具体的なポイントを交えて解説していきますが、まず、大前提として最も大事なものは、

「人によってベストな選択肢が違う」という点です。

つまり、逃げたほうがいい人もいれば、立てこもったほうがいい人もいるということです。

これは、非常に難しい問題になるのですが、当たり前ですが、人それぞれ置かれた立場や現状、さらには能力、性別、年齢など、あらゆる点で違います。





そして、それによって、原発事故の場合も、  
とるべき選択肢が違ってくるのです。

実際、私を含め、私の家族や、私の友人・知人の中には、

今回の、福島第一原発の事故を契機に、  
逃げた人もいれば、自分の居住エリアから離れない人の  
両タイプがいます。

それぞれ、必死に真剣に考えた末の結論といえます。

どちらから正しいか、間違っているかの安っぽい二元論の話ではなく、

どちらが、自分、あるいは自分を含めた家族や大事な人にとって  
良い選択肢であるかを、真剣に吟味する必要性があるのです。

残念な事に、テレビ等のメディアを通じて、  
一部の著名人、芸能人などが、

「被災地の人が苦しんでいるのに、  
首都圏から離れるのは言語道断である！けしからん！」といった  
発言をしているのを目にしましたが、理解に苦しみます。



被災地の人が苦しんでいるのは事実ですし、  
私にできることなら、本当に何かしたい、と言う気持ちはありますが、

このケースですと、単に、次元の違うテーマの問題を  
すり替えているに過ぎないと感じます。

つまり、被災地の人が苦しんでいるのと、あなたが逃げるか、  
立てこもるかの選択肢を持つ事は、全く別の問題であるということです。

何故なら、いまお伝えしたように、逃げるか、  
立てこもるかの選択肢のどちらが良いかは、人によって違うからです。

そして、その選択は、場合によっては、原発事故問題を考慮すると、  
「人の生死を分ける命の選択肢」となるかもしれないからです。

にもかかわらず、公共の電波を使い、無責任にも、  
「逃げるのは、けしからん！」と頭ごなしに発言する人の気が知れません。

少し話がそれてしまいましたが、その位に、  
原発事故に直面した際に、逃げるか？立てこもるか？の  
選択肢は、非常に重要になってくるので、

まずは、万が一の際は、あなたにとって、  
どちらの選択肢が良いのかを考える必要が大前提としてあります。



一番よくないのは、メディアや周りの意見や雰囲気などに、  
惑わされないことです。

あくまでも、あなたの考えと意思の元に、決定する必要があります。

置かれた環境云々、人によっては、選んだ選択肢によっては、  
周りの人々から、誹謗中傷を受けたり、頭がおかしいのでは？という  
批判を受けたりするかもしれません。

実際、私を含めた周囲の人間の中には、  
こうした問題に多大なエネルギーを費やすハメに  
なっている方も、いらっしゃいます。

しかし、繰り返しになりますが、もし、あなたが放射能汚染の  
危険性にさらされた緊急事態の際においては、  
誰もあなたの代わりに責任は取ってくれません。

(国も会社も誰も責任は取ってくれません)

だからこそ、自分にとって、最も納得がいき、  
ベストな選択肢を、自己の意思の元に、  
決定する必要性が求められるといえます。

そのうえで、次項では、逃げる場合と、立てこもる場合の  
それぞれのポイントを挙げて説明していきます。



## ■逃げる場合の具体的なポイント

まず、逃げる場合の具体的なポイントを説明する前に、今回の、東北関東大震災の影響で、私の周りにも、

東京を中心として関東から逃げる選択をした人が何人かいましたが、そうした方々の特徴を挙げておきます。

- ・とにかく万が一でも、被曝をしたくない気持ちが強い人
- ・経済的に比較的ゆとり、あるいは十分なゆとりがある層
- ・小さいお子さんや妊婦の奥さんがいる世帯
- ・仕事よりも、自分の健康や命を優先できる人
- ・上記の考えが許容可能な仕事環境にある人

以上のような条件を満たしている人が目立ちました。

私の周りだけでなく、メディア情報等も踏まえたうえでの見解ですが、概ね的を得ているはずです。

実際、震災以降、東京から西日本、あるいは海外に向けて脱出している人たちは、



お金持ち、外国人、  
奥さんと子供だけの世帯  
(旦那さんは仕事があるので逃げたくても逃げれないと思われる)

こういった人たちの避難が目立ったという情報が  
テレビ、ツイッター等を介しても、かなり確認できております。

もちろん、放射能等の量が、明らかに危機的なレベルになった場合は、  
上記の人たちの層に関わらず、  
大半の人がこぞって逃げる事が推測されますが、

あくまでも早期の段階において、  
逃げる人たちはこうい人達が多いんだ、  
という意味で、参考にされたらと思います。

では、そのうえで、逃げるという選択肢を選んだ場合の  
具体的なポイントについて解説していきます。

・何を持って逃げるか？

まず、重要なのが逃げる際のアイテムです。逃げるという位ですから、  
最悪の場合は、今住んでいる場所に、

そう簡単には、帰ってこれない事を想定したうえで、  
逃げる必要がありますが、その一方で、  
引越し等ではなく、逃げるわけなので、持っていける物の量も限られてきます。



この後に書きますが、逃げる際の交通手段も関わってくる問題になりますので、あくまでも、最低限必要なものに厳選して書いていきます。

身分証明書(免許証、保険証、パスポート等)  
資産関係(現金、銀行通帳、有価証券等、不動産の権利書等、実印等)  
ラジオ、懐中電灯(予備電池も持っていくといいでしょう)  
非常食品(水、缶詰や乾パンといった火などがなくても、すぐ食べれるもの)  
衣類、洗面用具等  
医薬品(ばんそうこうや傷薬、風邪薬や胃薬、個々人の常備薬等)  
地図、コンパス(日本地図が望ましいが、後で説明する、あなたの避難目的のエリアまでのルートが分かるものであればOK)  
簡易トイレ(大き目のポリ袋やペット用のトイレ砂などでも代用可)  
でご紹介する「生存率をあげ被曝を防ぐアイテム」  
(非常に重要なので、第3章まで必ずチェックしてください)

交通機関がまだ使えるレベルでの避難であるのなら、もっと持っていけるとは思いますが、徒歩などによる避難の場合ですと、

これ以上を持つと、重くて体力の消耗が激しいですし、逃げるうえで、かえって障害が生じる恐れがあります。

成人男性の場合は、15キロ程度、成人女性の場合は、10キロ程度の荷物までが、一般的な限界目安と言われております。



そのうえで、まだ荷物に余裕がある場合や、  
あるいは、交通手段が生きている段階での避難の場合でしたら、  
下記のアイテムなども、合わせて持っていくとよいでしょう。

水(1人1日2~3リットル必要と言われているので、多ければ多くて越した事はない)

ガスコンロ+ガスボンベ(火が使えると、避難時は圧倒的に強い)

食品(レトルト食品や米、お菓子、調味料など)

特に、火が使えるか、使えないかは、緊急避難時などのケースでは、  
非常に大きな差を生み出しますので、  
持っていける場合は、かなり強みになります。

また、小さいお子さんや、お年寄り、  
さらにはペット等がいる世帯の場合でしたら、

オムツや離乳食、流動食、ペット関係のグッズなど、  
別途、必要とされる避難アイテムも増えます。

誤解を恐れずにお伝えしますと、当たり前ですが、  
社会的な意味での弱者が伴う避難時ほど、大変になります。

具体的に、想像していただくと容易いですが、  
自分一人で逃げる場合と、赤ちゃんを連れての避難、

あるいは、お年寄りを連れての避難では、  
圧倒的に状況が違ってくるといえます。



ですから、こうした過酷な状況を想定した上で、必要な方は、よりあらかじめ準備に余念がないように、しっかりと備えておく事が求められます。

準備がしっかりしてればするほど、あなた自身の命はもちろんのこと、あなたが守れる命も多くなるといえます。

・非難する際の手段はどうするか？どこに逃げるか？

避難と一口にいても、その状況によって、非難する際に選択できる交通手段も変わってきます。

放射能が迫ってくるという事を想定した場合ですと、

緊急レベルが早期の段階  
放射能が漏れている地域から遠方

上記のようなケースですと、まだ交通機関が生きていたりするので、電車や飛行機、車等での避難が可能な場合もあります。

この場合ですと、先ほど紹介した緊急避難時に持っていけるアイテムも多くなりますし、車などの場合ですと、車中泊も可能なので、大きなアドバンテージになります。

尚、東北関東大震災のケースを見ると、震災以降は、ガソリン等が不足する事態が多発するので、いつ起こるかわからない事態に備えて、





なるべく日ごろからマメに満タンにしておく事や、プリウス等の燃費が非常に良いハイブリットカーなどの導入も、真面目に検討するのもアリといえます。

(電気の充電等が必要な車両は適していませんが)

一方で、本当に危機的な避難状況になりますと、電車や飛行機等などの、交通機関は全てストップして使えなくなる可能性がありますし、

車等も、同じように逃げる人が溢れるので、道路等も大渋滞になり、交通機関がマヒしてしまい、いずれも避難するうえで、使えなくなるケースも十分に想定できます。

もちろん、そうなる前に、いち早く逃げる事も、緊急時は、「生き残る能力」として求められるわけですが、逃げるのが遅れてしまい、徒歩でしか手段がない場合は、

先ほどの項目でもお伝えした、「何を持って逃げる」かの、持っていけるアイテム量に注意した上での避難が求められます。

また、飛行機、電車、車、徒歩など、何で逃げるかに関わらず、

「具体的にどこに逃げるのか？そこまでのルートは？」

これらを事前に考案しておく必要があります。

今回は、東北関東大震災が起こった上で、ここまで話を進めてきておりますが、



日本には、他にも原発があるわけなので、  
どこの原発で起こったかも影響してきますし、

このレポートを読んでくださっている方々も、  
人によって、お住まいの地域も全く異なるわけなので、

ですから、個々人に応じて、  
「具体的にどこに逃げるのか？そこまでのルートは？」

違ってきますので、自分自身で、  
ここをしっかりと把握しておくことが重要です。

ちなみに、私の場合は、東京に住んでいる事もあるので、  
今回のように、福島原発でトラブルが起きた際は、西日本、  
あるいは海外に逃げます。

ちなみに、あくまでも、例にはなりますが、  
以前から危険視されている静岡県の浜岡原発などで、  
もしトラブルが起きた際は、最悪です。

何故なら、  
想像していただけると分かるのですが、東京を中心とした場合に、

福島と静岡で、ダブルの原発トラブルが同時に起きたとしたら、  
西も東も、逃げる場所がなくなってしまうからです。



高速が使えるとしたら、関越自動車道から、北陸経由で西日本に逃げるか、あるいは、中央自動車道を使って、西日本に行くか？

はたまた、飛行機を使って、一気に、北海道や九州、沖縄まで行くか、更には海外まで避難するといった形しか残されていません。

もちろん、交通機関が完全にストップした状態であれば、それらを徒歩で実行しなければいけないので、かなり至難の業です。

無駄に不安を煽るつもりは一切ありませんし、当マニュアルは、あくまでも、放射能から身を守る方法になります。

しかし、だからこそ、こうした最悪の事態を想定したうえでの、事前シュミレーションができているか、いないかが、その後の明暗を大きく分けます。

特に、緊急時ほど、頭がパニックになり、冷静に考えられなくなる可能性が高まりますので、

だからこそ、事前に、行動パターンを決めておくと、それに従って動けばいいだけなので、生存確率も上がり、ひいては、放射能から被害を防げるにつながります。



ですので、避難する際は、

- ・あなたが住んでいるエリアと原発事故が起きた場所を考慮して、どこに逃げるかを明確にしておく
- ・避難時の状況やタイミングによって、逃げる際の、交通手段も変わってくるので、こういったケースでも対応できるように交通ルートを把握する。(地図があると非常に強い)

この辺りを押さえておくか？押さないか？は非常に重要なので、チェックしておくとい良いでしょう。

また、万が一、避難中において、怪我した際などは、傷口からの被曝の危険性もありますので、被曝医療をする必要があります。

下記サイトに詳しくまとまっておりますので、ご参照ください。  
第2章 被ばく医療の基本的な手技 - 緊急被ばく医療研修  
[http://www.remnet.jp/lecture/b05\\_01/2.html](http://www.remnet.jp/lecture/b05_01/2.html)



## ■立てこもる場合の具体的なポイント

放射能がすぐそこまで迫っているような状況であれば、大半の方が、逃げるという選択肢を選ぶ事と思います。

しかし、実際問題として、諸々の事情で  
「逃げたくても逃げれない人」や  
「逃げる位なら、いまの場所に留まって最悪、死んだほうが良いという人」

今回の東北関東大震災を通して、こうした人々もいることが分かりました。

具体的な理由は、年齢であったり、仕事であったり、人それぞれ多岐に渡り、違ってきますので、説明は仕切れません。

しかし、当マニュアルの目的は、「放射能から身を守る方法」であります。

当たり前ですが、原発事故のあったエリアから離れれば離れるほど、安全ですし、それに勝るものはないと思いますが、

そうはいつでも、たとえ逃げるという行為をしなくても、つまり、「立てこもる」という選択においても、やれることはあります。

また、先ほどご説明した「逃げる」という行為においても、避難手段等の関係もありますので、下手に逃げると、帰って危険なケースも十分に想定されます。  
(逃げ遅れて、放射能に追いつかれて外で被曝してしまう等)



ですので、今から、立てこもる場合の具体的なポイントを説明していきます。

まず、立てこもる場合の、一つの目安として言われているのが「1週間」という期間です。

原発事故が起きて、人体に影響がある量の放射能が飛んでくると分かった際に、まずは、「1週間」を目標として立てこもることがポイントです。

何故、1週間というと、そのぐらいの期間が経過すると、良くも悪くも、その次の、

原発事故の方向性が見えてきたり、何らかの情報が入ってくる可能性が高いと言われているからです。

もちろん、これはあくまでも目安ですし、事態が良くなるか、悪くなるかなんて、実際に起きてみないと分かりません。

しかし、立てこもる際に、どのぐらいの期間立てこもるかを目安でもいいので、決めておかないと、それに必要な食料や水などの量も確定できませんし、

また、精神的にも、暫定的なゴールといえど、それが見えてない中での、無期限での立てこもりは、精神的にも非常に悪影響を及ぼします。



ですので、当マニュアルでは、1週間の立てこもりを想定して  
具体的なポイントをお伝えします。

(尚、電気・ガス・水等がストップしている事態を想定)

まず、大事なものは、これは逃げる際と同様ですが、

水と食料です。

水に関しては、繰り返しになりますが、  
1人1日2~3リットル必要と言われているので、

多ければ多くて越した事はありませんし、  
あなたの世帯人数を考慮したうえで、  
1週間を乗り切れる量を用意しておくといでしょう。

尚、水に関しては、高機能な浄水器があるとベストです。  
特に、ろ過性が高く、電気などを使わないでも、  
すぐに利用可能なものが望ましいです。

何故なら、これであれば、お風呂にためておいた水なども、  
ろ過して飲めますし、仮に、放射能が混ざっているような水でも、  
飲む事も、不可能ではないからです。

(浄水器の性能と、どの程度のレベルで汚染された水であるか次第なので、  
その点はくれぐれもご注意ください)



食料に関しては、基本的には、缶詰や乾パンなど、火がなくても食べれるものですが、

ガスコンロ+ガスボンベがあれば、電気やガスがストップしている状況でも、食べれる食料の幅も広がりますので、そういう意味では、

ガスコンロ+ガスボンベは立てこもる場合でも、大活躍するので、用意しておくといいでしょう。

そのうえで、必要な食料を確保しておく事がポイントです。とりわけ日持ちする食料であることが望ましいので、

それを踏まえると、米や麺類(スパゲティ、うどん、そばなどの乾麺)、缶詰、カップめんなどを、どれだけストックできるかが重要になってきます。

ですので、まずは、食料と水をしっかりと確保する事が最優先です。

他にも、逃げる場合の項目で説明済みですが、

ラジオ、懐中電灯(予備電池も持っていくといいでしょう)  
医薬品(ばんそうこうや傷薬、風邪薬や胃薬、個々人の常備薬等)  
簡易トイレ(大き目のポリ袋やペット用のトイレ砂などでも代用可)  
でご紹介する「生存率をあげ被曝を防ぐアイテム」





上記のものも、まだご自宅に備わっていない場合は、早めにストックされておくとよいでしょう。

立てこもる場合に必要なアイテム関係は、この位になりますが、次に、やるべきこととしては、放射能を可能な限り、家にいれないようにすることが大きなポイントになってきます。

放射能は、チリよりも小さいので、目で見ることにはできません。しかし、間違いなく空気中には混ざって、

あなたに忍び寄ってくるわけなので、それを踏まえると立てこもりの際は、「外気」をいかに、家(オフィス等も考えられますが)にいれないかがポイントです。

玄関のドアをはじめ、窓等を全て閉めるのはもちろんのこと、換気扇等も使わないようにしてください。  
(電力がストップしていれば、そもそも回りませんが)

また、それだけですと、チリよりも小さい放射能は、内部に侵入してきてしまう可能性が大きいので、ここで重要になってくるのが「目張り」です。

ご存知の通り、「目張り」とは、ドアや窓と壁などの小さな隙間から、外気が入ってこないように、ガムテープやシートなどで、埋めてしまうことです。



窓の隙間を、ガムテープなどで、貼るだけでも、だいぶ違いますし、効果はあると思いますが、理想をいえば、

ポリエチレンシートなどで窓全体を覆い、そのうえで、ガムテープで固定して、完全に密封状態にしてしまう事が望ましいです。

こうすることで、外気の侵入、ひいては、射能の内部への侵入を防げますので、被曝の可能性を大幅に減らす事が可能になります。

楽天などで、目張りで検索すると、目張りに必要なアイテムなどがすぐに見えますし、やり方なども、グーグルなどで検索すればすぐに分かるはずです。

といっても、必要なものは、

- ・窓などを覆う為の、ポリエチレンシートなど  
(引越しなどに使われるプチプチシートなど)
- ・ガムテープ、包装用のテープなど
- ・はさみ

これだけなので、手に入れるのは容易いはずですが。玄関や窓、換気扇などをこれらで覆うとよいでしょう。

ちなみに、家全部をやるのは、かなり大変でしょうから、立てこもる部屋などを1室などに絞っておくと、

それだけ目張り作業も楽になります。この辺りの調整は、個々人で判断していただけたらと思います。



尚、目張りの際の注意点としては、どのくらいのスペースや、その中に、どのくらいの人数でやるかにもよるのですが、やりすぎると「酸欠」になる危険性も0%ではない点です。空気はいつてこないようにするわけですから。

しかし、だからといって、徹底してやらないと、外部から放射能が入ってくる危険性もあがるわけなので、はっきりいって、ここはジレンマといったらあれですが、完璧な対応は不可能だと思います。

酸欠しない程度に、目張りして、内部に入ってくる放射能を最小限に防ぐしかない。こんな風にしか表現できないです。(だからこそ、これが非常事態時にかける現実なのかもしれません)

立てこもる場合の、ポイントをまとめておきますと、

緊急時を考慮したうえで、水と食料を確保する  
目張り作業を、酸欠しない可能で徹底して行う

以上となります。尚、更に、その他、  
立てこもりの際にできる対策としては、

第3章でご紹介する「生存率をあげ被曝を防ぐアイテム」を用いる事です。

内部被曝、外部被曝のどちらの対策になるアイテムを  
ご紹介しているので、必ずチェックしてください。

いますぐ知りたいところでしょうが、当マニュアルの構成上、  
でまとめてご紹介したほうが分かりやすいために、  
このような順番でご紹介している次第です。



### 【逃げる、立てこもりの共通項目】

ここまで、逃げる場合と立てこもる場合の、それぞれのポイントをしてきましたが、

次項からは、いずれの場合でも必ずやっておいたほうが良い共通の必須項目をまとめております。

放射能が迫り来る状況の際には、逃げるにしても、立てこもるにしても、いずれの場合でも、やるべきポイントが

ありまして、それを実践するだけで、被曝する確率を大きく下げることが可能になります。

是非とも、このまま読み進めていただけたらと思います。



## ■可能な限りの情報源を確保する

原発事故の際には、「情報が命」です。

あらゆる天災や各種トラブル、非常事態の場合でもそうですが、

原発の際は、とりわけ、この情報を入手できるかが、  
超重要になってきます。

何故かと言うと、原発事故の場合は、放射能がどのくらいの範囲にわたり、  
どのくらいの濃さで飛散しているかなどを、  
可能な限り詳しくチェックする必要があるからです。

その為にも、テレビはもちろんのこと、携帯電話、ラジオ、インターネットな  
ど、複数の情報源を確保しておく事をオススメします。

一つだけでなく、複数というのが大事です。

テレビなどの場合ですと、国やテレビ局は全て本当の情報を、  
ありのまま伝えてくれるかという、  
100%信用できない部分も残念ながらあります。

しかし、だからといって、  
全て適当な事を言っているわけでもないわけです。

一方で、インターネットの場合ですと、  
真実の情報やリアルタイムの情報などが、



キャッチしやすいメリットがある反面、  
誰でも情報を発信できるが故に、  
デマやガセネタなどのケースもあるので、情報を選別する力が求められます。

ですので、それらを踏まえると、前述したように、  
あらゆる情報収集源を確保する事が、

信憑性の高い情報をキャッチできる確率を上げ、  
ひいては、あなたが被曝しない可能性を減らす事にもつながります。

また、非常時は、電力ストップなどの可能性もあるわけなので、  
日ごろから、ノートパソコンや携帯などは  
充電を満タンにする癖をつけておくといいですし、

電力が0になった事態を想定して、  
ラジオなども換えの電池をストックしたうえで、  
用意しおけば備えあれば憂い無しといえます。

尚、そのうえで、最も活用していただきたいのは、  
やはりインターネットになります。

極端な話、インターネットを活用すれば、  
テレビやラジオなどの代用が可能ですし、  
原発関係の情報なども、豊富に入手する事が実現します。

当マニュアルの第4章では、原発事故に備えて、  
オススメのブログやサイト、サービスなどをまとめておりますので、  
こちらも必ずチェックしておくといいいでしょう。



## ■雨が降ったら要注意！

ご存知の方も多いと思いますが、広島・長崎に原爆が落とされた後に、降った雨は通称「黒い雨」と呼ばれています。

この黒い雨の中には、放射性物質が含まれていたと考えられ、雨を浴びた人の多くが、放射性障害に苦しめられました。俗に言う、原爆症です。

そして、原発事故の場合にも、同様のことが起こると考えられております。

つまり、原発事故が起きた後に、降ってくる雨の中には、放射性物質が混ざっているのです。それを浴びると、被曝してしまうわけです。

とりわけ雨が降り始めの段階は、高濃度で混ざっている危険性が高いので、最注意が必要ですし、その後、約10日間は、降ってくる雨に注意をする必要があります。

一番いいのは、雨に触れない事なので、屋内に立てこもることです。屋内にいれば、雨に打たれる事もないので、被曝を最小限に防ぐ事が可能です。

問題なのは、外で避難途中の際や、あるいは、どうしても外に出ないといけない状況になってしまった場合です。

この際には、いかにして、放射性物質が混ざっている雨に打たれないように、対策を図るか？これが重要になってきます。

そこで、活躍するのが、傘やレインコートになります。



特に、レインコートなどは、上下に分かれた全身タイプが力を発揮します。

また、靴なども、できれば、買い物袋やポリ袋など、何でもいいので、覆ってしまうのが非常に望ましいです。

何故なら、放射能に汚染された場所を歩けば、靴も、放射能に汚染されるからです。しかし、ポリ袋などで、覆っておけば、ポリ袋だけ捨てれば平気なので、これによって、汚染を最小限におさえられます。

繰り返しになりますが、原発事故の直後に、放射能が飛散していると予測されるエリア内で、降ってきた雨には要注意です。

できれば、濡れないのがベストですし、どうしても、その中を移動しないといけない場合は、レインコートなどの着用は必須です。

また、第3章でご紹介する「生存率をあげ被曝を防ぐアイテム」なども併用していただくと更に、被曝確率を下げる事可能になります。





## ■汚染された可能性がある食品はどうするか？

福島原発事故が起きて以来、放射能の飛散エリアや被曝しない方法などに、焦点が集まっておりましたが、次の段階として、生じた問題は、放射性物質が食品を汚染していることに関してです。

テレビなどでも、全国的に放映されていたので、ご存知の方も多いと思いますが、

一部地域産地の農作物からは、基準値以上の、値が検出された為に、出荷を停止する措置が取られたりしました。

風評被害等にもつながりかねないので、特定の産地名を挙げる事は、このマニュアル内では、伏せる事にしますが、

一ついえるのは、実際に食べてみないと分からないという点です。

専門家によっては、ほうれん草などは、洗えば、かなりの放射性物質を洗い流せるので、健康上問題などと、いう方もいる一方で、食べないほうが良いと発言する専門家もいたり、どちらが正しいか分からない状況です。

また、「基準値」という値も、今回の原発被害を受けて、急遽、設定した数値という情報も入ってきておりますので、そもそもの、この「基準値」自体も良く分からないといえます。

(実際、生放送のテレビで専門家が、ポロッと、自分も良く分からないと言っていました)



これを踏まえると、放射能が飛散している  
エリアにおける食品に関しては、  
食べてみないと分からないのが現状ですし、

もっと言うてしまうと、原発事故とは、かけ離れた地域産地の  
食品を食べておくのが、当たり前ですが、無難と言えば無難と  
言わざるを得ない結論になってしまいます。

また、放射性物質による外部被曝同様に、  
食品を介しての内部被曝に関しても、  
どちらも共通して言える事は、大人よりも、  
子供のほうが、被害を受けやすいという点です。

当マニュアル内でも、掲載しているデータの一つに、  
被曝後による、甲状腺ガンの発症率などに関しては、  
子供の発症率が非常に高くなっています。

これを踏まえると、一概に断定はできないのですが、  
被曝された可能性がある食品に関しても、同じものを食べた際に、  
大人は平気でも、子供には影響が出てしまう。そういったケースも  
十分に考えられます。

ですので、原発事故発生後においては、食料や水の確保が  
非常に重要とはいえ、汚染された可能性がある食品に関しても、注意は可能な  
限り払う必要が出てくると言えます。

下記のサイトも、この問題に関して非常に参考になりますのでオススメです。

食べ物による放射線対策

<http://ameblo.jp/nice-hint/entry-10828993893.html>



## ■あなたの「守るべきもの」は一体何か？

では、放射能から身を守る方法を、  
具体的にお伝えしてきました。

そのうえで、最も重要な事を、  
本章の最後としてまとめておきますと、

それは、【あなたの「守るべきもの」は一体何か？】  
これが、放射能から身を守る際に、  
とるべき対策にも大きく影響を与えてきます。

何故なら、当マニュアルの別部分でも記載しておりますが、

人それぞれ、性別や年齢、経済状況、身体能力、価値観、そして  
「守るべきもの」が大きく異なるからです。

それによって、逃げたほうが良い方もいれば、  
立てこもったりするほうが良い方もいるわけですし、  
取れるべき対策や方向性も決まってきます。

ですので、このマニュアルをいま読まれている時点で  
あなたにとって守るべきものが、  
何であるかを明確にしておくといいいでしょう。



「私の大事なものは、家族です！」

「妻や子供が最優先！」

↑↑

こんな感じで、即答できる人は、あとは、  
当マニュアルの内容に沿って、対策や準備を  
進めておけばいいと思いますが、

その一方で、守るべきものが何であるか？と聞かれた際に、  
即答できない人や、考え込んでしまう人の場合は、

いつ訪れるか分からない放射能に被害対策に繋がってくる  
問題なので、しっかりと考えておくべきです。



## **第3章：生存率をあげ被曝を防ぐアイテム**

では、放射能から身を守り、生存率を上げるアイテムをご紹介します。尚、第2章を中心として、マニュアルのここまでの内容においても、幾つかのアイテムをご紹介しますが、

それに加えて、この第3章のアイテムは、逃げる、立てこもる、あるいはそれ以外の選択肢など、いずれに関わらず、用意しておく効果的なものを厳選して特集しております。是非とも、準備しておくことをオススメいたします。

### **■防塵(防じん)マスク**

まず、最優先で用意すべきなのが、防塵マスクです。通常のマスクでもないよりは、マシですが、放射能はチリよりも小さいといわれています。

通常の花粉用防止のマスク等ですと、実際には、顔とマスクにある隙間から空気と一緒に、多少なりとも中に入ってきてしまいます。

そこで、防塵マスクと呼ばれるより高性能のマスクを着用する事で、内部被曝のリスクをより減らす事に繋がります。

尚、防塵マスクと一口に言いますが、大きく分けると「使い捨て式」と「取替え式」の2種類があります。



使い捨て式



取替え式

使い捨て式は、日ごろ、私達に馴染みのある一般的なマスクと同様に、文字通り、使用したら捨ててしまう、使いきりのタイプになります。

一方で、取替え式に関しては、一定期間使用したら、「フィルター」と呼ばれる部分にある専用の素材を入れ替える事により、継続的に使えるタイプになります。

当然、使い捨て式のほうが安いですが、長期的に使用する事を考慮すると、取替え式のほうが安上がりになるかもしれません。

肝心の機能に関しては、いろんなメーカーで、防塵マスクが販売されており、

それによって、マチマチですが、使い捨て式・取替え式のいずれの場合でも、

「粒子補集効率(%)」という項目をチェックするとよいでしょう。

私がリサーチした限りですと、防塵マスクと呼ばれているものであれば、大半のものは、この数値が90%以上であり、



高いものですと 99%になっておりますので、  
予算と必要性に応じてチョイスするとよいでしょう。

また、防塵マスクの中でも、国家検定を受けたものは、  
「ランク付け」されているので、それを目安にするのがよいでしょう。

オススメは、「DS2」と「DS3」になります。

放射性物質のチリの大きさは、  
およそ  $3\mu\text{m}$  (1000 分の 3mm) 以下とされています。

しかし、「DS2」と「DS3」レベルの防塵マスクであれば、  
 $0.06\sim 0.1\mu\text{m}$  の微粒子でも、95%以上をカットできますし、  
口と鼻全体をしっかりと覆ってくれるので、

機能面でも、実用面でも、いずれも、  
一般の花粉対策用のマスクと比べても  
圧倒的に高機能の性能を誇るといえます。

尚、「DS2」よりも「DS3」のほうが更に、機能が優れているので、  
値段も少々高くなります。

いずれも、ホームセンター等でも販売されておりますが、  
アマゾンや楽天、あるいは防塵マスク大手の「3M」さんの  
ホームページなどで、購入する事が可能です。



## ■防塵ゴーグル

放射能物質は、他の章でも説明済みですが、呼吸以外のルートでも、内部被曝する危険性があります。その一つとして、「目」を守ることも重要です。そこでオススメなのが、防塵ゴーグルと呼ばれるものです。



### 防塵ゴーグル

水中メガネや、スキーなどで使用するゴーグルに非常に似ており、目全体を守ってくれるので、これによって放射性物質の侵入を防いでくれます。

お値段も、1000円～2000円程度からありますので、防塵マスクと合わせて着用すると、個人レベルでも十分に、被曝の危険性を大幅に下げることがつながります。

尚、前述したように、水中メガネや、スキーなどで使用するゴーグルでも、代替の役割は果たせると思いますが、

予算や必要性に応じて、手にされるどうか決めていただけたらと思います。

防塵マスク同様に、ホームセンター等でも販売されておりますが、アマゾンや楽天、あるいは防塵グッズ大手の「3M」さんのホームページなどで、購入することが可能です。





## ■ガイガーカウンター(放射能測定器)

放射能の濃度などは、シーベルトと  
呼ばれる単位などで表示・測定できることは既にお伝え済みですが、  
その際に使われる機器の事を

通称「ガイガーカウンター」と呼びます。

(放射能測定器といたり、別称での呼び方もあるみたいです)



で、この「ガイガーカウンター」ですが、あまり知られていないのですが、  
実は、個人の方でも入手する事が可能です。

インターネットショッピングサイトの大手の  
アマゾンや楽天でも買えますし、秋葉原等の  
専門店に行っても、購入が可能です。

ただし、東北関東大震災が発生し、福島原発の危険性が  
ピックアップされると共に、



この「ガイガーカウンター」の需要が急速に高まり、現在は、入荷待ち状態で、非常に入手が困難な状況です。

安いものであれば、5万円以下で手に入るようでしたが、需要が急速に高まっている時期は、ドンドン値が釣りあがり、

中には、10万円以上の価格を記録したケースもあり、そして、最終的には、入手が困難な状況となりました。

では、このマニュアルを読まれている方はどうしたらいいのか？

そう思われる事でしょうが、安心してください。何故かといいますと、特定の機関や、

あるいは個人でガイガーカウンターをお持ちの方の中には、サイトやブログ等を通じて、

リアルタイムに、ガイガーカウンターの測定結果を掲載してくれているサイトがあるからです。



例えば、下記は群馬県の県が運営しているサイトですが、このサイトの防災カテゴリ内で、放射エネルギーを掲載してくれています。

時間	3月15日 測定値 (マイクロSv/h)	3月16日 測定値 (マイクロSv/h)	3月17日 測定値 (マイクロSv/h)	3月18日 測定値 (マイクロSv/h)	3月19日 測定値 (マイクロSv/h)	3月20日 測定値 (マイクロSv/h)	3月21日 測定値 (マイクロSv/h)	3月22日 測定値 (マイクロSv/h)
0時～1時	0.019	0.501	0.106	0.092	0.084	0.074	0.074	0.114
1時～2時	0.019	0.498	0.106	0.092	0.084	0.074	0.074	0.114
2時～3時	0.019	0.361	0.105	0.091	0.083	0.074	0.076	0.115
3時～4時	0.019	0.250	0.104	0.091	0.082	0.074	0.075	0.117
4時～5時	0.019	0.170	0.104	0.090	0.083	0.074	0.075	0.119
5時～6時	0.019	0.146	0.103	0.090	0.082	0.073	0.075	0.114
6時～7時	0.019	0.158	0.102	0.089	0.083	0.073	0.075	0.112
7時～8時	0.019	0.140	0.101	0.089	0.083	0.073	0.073	0.112
8時～9時	0.019	0.127	0.101	0.088	0.081	0.073	0.073	0.112
9時～10時	0.019	0.123	0.100	0.087	0.080	0.071	0.069	0.109
10時～11時	0.030	0.122	0.099	0.087	0.079	0.070	0.067	0.108
11時～12時	0.087	0.120	0.099	0.086	0.078	0.069	0.066	0.109
12時～13時	0.286	0.119	0.099	0.086	0.077	0.069	0.068	0.110
13時～14時	0.562	0.119	0.098	0.086	0.077	0.069	0.068	0.111
14時～15時	0.218	0.116	0.097	0.086	0.077	0.069	0.070	0.110

<http://www.pref.gunma.jp/05/e0900020.html>

群馬県の場合は、1時間ごとに、大気中の放射線濃度を測定し、掲載してくれているので、非常に便利で見やすいです。

尚、通常時は、0.01～0.02 マイクロシーベルト/1時間あたり

にも関わらず、福島原発事故以降は、多い日では、0.5 マイクロシーベルト/1時間あたり、を記録している日もあります。(通常時の約50倍)

不安を煽るつもりは全くないのですが、こうした数値が記録されているという事実はデータとして知っておいたほうがいいですし、

また、放射線濃度は、ガイガーカウンターさえあれば、国やマスコミ以外の機関や個人でも、

測定・情報発信できるということは、押さえておくと良いでしょう。



群馬県を例にしましたが、それ以外の、  
ガイガーカウンターの測定結果を扱っているサイトやブログに関しては、

第4章で、可能な限り掲載しておきますので、  
ご参考にしていただけたらと思います。

お住まいのエリア等によっては、  
情報が手に入らない可能性もありますが、

当マニュアル自体も、定期的にバージョンアップしていきますし、  
購入者様からの情報が入れば、それに従って追記していく予定です。



## ■高性能の掃除機

放射性物質は、非常に小さいために、一般の掃除機では、吸い取る事が難しいと言われております。

しかし、私が調べた結果、スウェーデンのエレクトロラックスという企業が開発、販売している掃除機に関しては、超高機能の為に、放射性物質を吸引する性能が備わっているそうです。

## Electrolux

エレクトロラックス (Electrolux ) は、スウェーデンのストックホルムに本社を置く、家電および業務用電機メーカー。世界 160 か国において、年間 4,000 万台以上の製品を販売している。 【ウィキペディア引用】

日本国内でも、アマゾンや楽天で取り扱っているようなので、入手は可能です。

お値段も、一般的な掃除機に比べると、高額にはなってしまいますが、

放射能被曝リスクを下げる事にもつながりますし、必要性を感じたら導入する事も十分にアリであると感じます。



とりわけ、第2章において、  
立てこもるを選択された方の場合ですと、  
その必要性はとても高くなると感じます。

無論、電力が使える状態である事が  
大前提になるので、果たして非常において、  
使えるかどうかは、

その状況にならないとなんともいえないところではありますが、  
一つの使えるアイテムとしてご紹介した次第です。

## ■ホイッスル

直接的に、放射能から身を守るのアイテムではないのですが、  
「ホイッスル」も緊急時は重宝します。



例えば、ガレキ等で身動きが取れなくなったケースなどでも、  
このホイッスルがあったことにより、自分の存在を知らせる事で、  
救助してもらえたという事例もあるぐらいです。

放射能汚染に関する、緊急時においても、  
思わぬ場面で役立つかもしれませんので、  
これも用意しておくとなんとも役立つ場面が出てくるかもしれません。



## ■ポリ手袋、ポリ袋等

放射能飛散後に、雨が降った際は、ポリ袋等で靴を覆ったりすることを推奨しましたが、このポリ袋関連のアイテムは非常に重宝します。

例えば、ポリ袋性の手袋などがあれば、雨を防ぐうえでも役立ちますし、ポリ袋自体で、靴をはじめとして覆う事もできますし、

あるいは、緊急時に簡易トイレ的な役割で使用する事も可能になります。

このように、ポリ手袋やポリ袋等は、あらゆる用途で役立ちますので、軽視することなく、ストックしておくことをオススメいたします。

また、サランラップなども、食事を取る際に食器代わりになったりと、

震災時には役立つといわれておりますので、ポリ袋関連と同様に準備しておくのが良いといえます。



## ■ トロロ昆布、乾燥昆布、ヨウ素剤(ヨード剤)

さて、ここまでは、放射能から身を守る為のアイテム、すなわち、いかにして被曝を防ぐかに焦点を当てたものをご紹介します。

しかし、これだけ注意を払って万全の体制で準備をしていたとしても、被曝してしまう時は、残念ながらあるかもしれません。

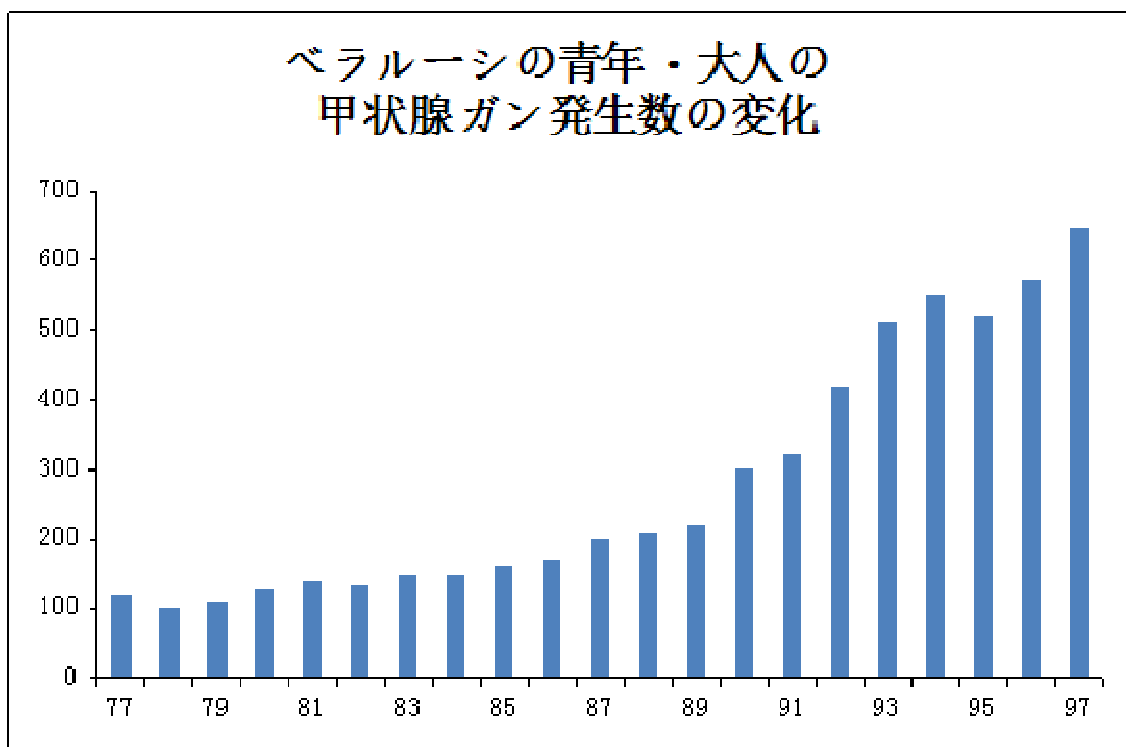
その際の、最終手段として、有効な手段を今からご説明します。

そもそも、放射性物質に含まれるものの一つに、「放射性ヨウ素」が挙げられます。

これが体内に入ってしまうと体に良くないわけですが、とりわけ、甲状腺のガンになる確率が非常に高くなるといわれています。

特に、若い人ほど発がん性高くなりますし、チェルノブイリ原発事故の際にも、子供や若い人のほうが圧倒的に、甲状腺ガンを発症する確率が高かったデータが出ております。





横線が「年度」、縦線が甲状腺ガンを発症した人数(人)です。  
ちなみに、チェルノブイリ原発事故は、1986年に起きました。  
出典:今中哲二(編):チェルノブイリ事故による放射能災害、  
国際共同報告書、技術と人間(1998)

では、万が一、被曝をしてしまった際に、  
この甲状腺ガンを防ぐ為に、  
私達個人レベルでも、すぐにできる対策としては、

放射性を帯びていないヨウ素を摂取し、  
体内をそれで先に満たしてしまうという方法が挙げられます。



そもそも、人間の仕組みとして、一度に体内に蓄えておけるヨウ素量というものは決まっているようで、一定量以上になると、蓄積できずに、排泄される仕組みになっています。

つまり、この体内メカニズムを利用して、放射性を帯びていないヨウ素を摂取してしまうことで、後から、放射性を帯びているヨウ素が体内に侵入してきたとしても、

それらの放射性を帯びているヨウ素は、体に摂取されず、体外に排出されてしまいますので、結果として、甲状腺ガンを防ぐ事に繋がる、そう考えてください。

そこで、手っ取り早く体内に、ヨウ素を摂取する手段として、有効なのが、テレビなどでも報道されているので、名前は聞いた事があると思いますが、

「ヨウ素剤」を飲む事です。



ヨウ素剤(ヨウ化カリウム丸)

これは文字通り、ヨウ素をまとめて取れるので、これを飲む事によって、体内にヨウ素を行き渡せる事ができるので、被曝した際の、リスクを軽減できます。



また、先ほど説明した体内メカニズムに沿って考えると分かりやすいので、摂取タイミングは、被曝する直前がベストとされています。

被曝する前に、体内にヨウ素を満たしてしまえば、放射性物質を帯びたヨウ素が後から入ってきても、吸収されないで排出されてしまうという訳です。

ちなみに、被曝した後でも、3時間以内に摂取すれば、50%ほどにはなってしまいますが、効果はあるので、その場合も、摂取するといいです。

被曝後に、飲むのが遅ければ、遅れるほど効果はなくなってしまいますので、緊急の際は、すぐに飲む必要があります。

ヨウ素剤の投与方法に関しては、下記のサイトで詳しく解説されております。

《安定ヨウ素剤の投与方法》 - 緊急被ばく医療研修  
[http://www.remnet.jp/lecture/b05\\_01/2\\_2\\_6.html](http://www.remnet.jp/lecture/b05_01/2_2_6.html)

ただし、このヨウ素剤ですが、薬局等では売られておりません。

ネットなどで探したところ、ヨウ素を大量に摂取できるサプリメントのようなものは、一部、売られておりましたので、これで代替は可能と思われます。



楽天市場やアマゾン等で、「ヨウ素剤」で検索をかければ、代替品になりそうな商品がヒットしますので、チェックしてみるのが良いと思います。

(あくまでも、自己の責任に基づいて判断、実践してください)

尚、注意点としては、そもそも、ヨウ素剤は、緊急時の際に、国や県などの機関より配布されますし、その際に、医師等の立会いの下に、摂取されるのが最も安全と考えられます。

実際、福島県の一部地域で配布されたケースでもそうした形が取られました。

また、ヨウ素剤は、服用が適さない人や、副作用等も人によっては起こる可能性があるので、ヨウ素剤、

あるいは、代替のサプリメントなどを摂取する際は、くれぐれも、自己責任の下に、行ってください。

つまり、体内メカニズム的には、甲状腺ガンを防ぐうえで有効と解明されていますが、そうはいつでも、決して万能薬ではありませんし、

間違った服用方法を取らないように、くれぐれも注意を払う必要があるといえます。



余談にはなりますが、福島原発事故が発生して以降、海外等では、このヨウ素剤の需要が急激に高まっており、

売り切れの店舗等が続出しているそうです。  
(海外の国によっては、個人でも、入手可能という事です)

ヨウ素剤の効能や入手方法に関しては以上となりますが、ここまで説明してきた体内メカニズムを考慮すると、要するに、「ヨウ素」を摂取できればいいわけです。

そこで、私達が普通に購入したり、摂取できる食品の中でも、「ヨウ素」が多い食品を調べてみました。

その結果、「昆布」が圧倒的にヨウ素を含む食品である事が判明しました。



その中でも、「乾燥昆布」や「トロロ昆布」、などがヨウ素を豊富に含み、なおかつ、私たち個人でも入手・摂取できる食品になります。



他にも、更には「乾燥ワカメ」や魚類は、ヨウ素を含む傾向にあります。

「乾燥昆布」と「トロロ昆布」のヨウ素、含有量が群を抜いて多いので、イザという時には、これらを摂取するとよいでしょう。

尚、どのぐらい摂取すれば良いか？といいますが、被曝時に、甲状腺ガンを回避するためには、ヨウ素として100ミリグラムの摂取が目安と言われております。

乾燥コンブやトロロ昆布は、1グラムあたり、約1.5ミリグラムのヨウ素が含まれておりますので、それを考慮すると、約50～60グラムは、コンブを摂取する必要があります。

これは、かなり大変です。

私自身も、実際に、東京に放射能が来ると言われた際には、試しに、乾燥コンブを食べてみたのですが、物凄くまずいですし、たくさん食べる事は、困難でした。

また、知人の中には、乾燥コンブは、食べた後に、お腹の中で膨張するので、腹を下したという人もいました。ですから、ベストは、ヨウ素剤になります、乾燥コンブなどは、最終手段と考えておくといいいでしょう。

ただし、繰り返しになりますが、そうはいつでも、最終手段としては、乾燥コンブやトロロ昆布等で、ヨウ素を摂取する局面も出てくるかもしれないので、用意しておくのが得策と言えます。

お吸い物などに入れて、食べやすくして摂取するのももちろんOKです。



## 第4章：放射能関連のお役立ちブログやサイト、メルマガなどの媒体

では、放射能関連の役立つサイトやブログ、メルマガなどを多岐にわたりご紹介していきます。

誰もが知っている「あのサイト」はもちろんのこと、今回初めて知るような媒体まで、幅広く網羅しております。

当マニュアル内でも、お伝え済みですが、原発事故のような特殊な事態の際には、「情報がカギを握る」部分が非常に大きいです。

そのためにも、少しでも多くの役立つ有益な媒体を知っておくと重宝するはずです。



## ■メジャーなショッピングサイトや無料サービス等



楽天市場

<http://www.rakuten.co.jp/>



アマゾン

<http://www.amazon.co.jp/>

当マニュアル内で、ご紹介しているアイテム等は、お近くのホームセンター等でも買えるものばかりですが、楽天市場やアマゾン等を活用して、手っ取り早く揃えることも可能なので、用途に応じてご利用されるとよいでしょう。



地震情報 - 日本気象協会 tenki.jp

<http://tenki.jp/earthquake/>

いち早く、震源地情報がキャッチできるサイトです。





ツイッター

<http://twitter.com/>

近年、急速に普及が浸透しているつぶやきサイトです。  
震災の際にも、ツイッターを活用して助かった人もいますし、  
私も各種情報を、ツイッターを介してかなり入手しています。

例えば、具体的な活用法の一つとして、東京駅から、新幹線で西日本に避難する人が続出した際には、「東海道新幹線 東京」などで検索をかけると、ツイッター上でこの話題関連でつぶやいている人の、つぶやきが一気に閲覧可能です。

私が実際にこのタイミングで、試した際は、「乗車率 120%で非常に混んでいる」とか「子供が多くて、車内幼稚園状態」、「女、子供、外国人で 8 割を占める」とか、そういったツイートが多くみられました。

一人二人だけでは、信憑性が薄いですが、大勢の人が、同じような事を同じタイミングで言っていると、一つの情報源としては活用の余地が出てきます。

#### 浜岡原発を止めておく

[福島原子力発電所の事故を受けて、浜岡原子力発電所の運転の再考を願う要望書に賛同ください](#)

- ・保安院、浜岡原発の緊急停止「考えなければならないのは確か」(日経)
- ・伊勢市長、浜岡停止と新原発の撤回、中電に要望へ(朝日新聞)
- ・福島第一原発で何が起きているのか—米スリーマイル島原発事故より状況は悪い(大前研一)
- ・福島県地方の風向き(気象庁)
- ・ドイツ「シュピーゲル」が作った福島第一原発からの風向きのアニメ(3/12-16)
- ・原子力資料情報室の会見中継 Ustream
- ・東北地方太平洋沖地震への対応について(放射線医学総合研究所サイト)

ストップ浜岡原発★東海地震から愛する人を守るのはあなたです

<http://www.stop-hamaoka.com/index.html>

静岡県の浜岡原発反対に特化したサイトです。  
原子力や放射能に関する説明等も掲載されております。



## ■安否情報関係のサービス

■Google Person Finder（消息情報）

<http://goo.gl/pYgH5>

■災害用伝言板サービス一覧

<http://goo.gl/g8hge>

■災害伝言ダイヤル（171）

<http://goo.gl/WKjUx>

■安否確認のサイトまとめ

<http://goo.gl/xm779>

## ■義援金や寄附金等の情報

義援金・募金・寄付できるサイト

<http://goo.gl/Vpi1t>

どこに寄付をしたら、どこにお金が行くのか

<http://goo.gl/Pq1Ly>

義援金と寄附金の違い

<http://goo.gl/A1Cee>

信頼できる災害義援金情報

<http://goo.gl/HWHEG>



## ■放射能の数値が分かるサイト群

全国の放射能濃度一覧

<http://atmc.jp/>

都道府県の環境放射線測定リンク集

<http://www.fepc.or.jp/library/lnks/kankyohoushasen/index.html>

放射線測定モニタリンク

<http://pow-source.com/311/>

まずは、上記の3サイトで報じられる放射線量を一つの目安としてください。  
また、より地域に特化した放射線量などを知りたい場合は、

全ての地域は網羅できておりませんが、把握している限りですと、  
下記のようなサイト群がありますので、参考になるはずです。

群馬県の放射線量

<http://www.pref.gunma.jp/05/e0900020.html>

東京都日野市南平2丁目木造住宅2階窓辺の放射能リアルタイム計測

[http://park18.wakwak.com/~weather/geiger\\_index.html](http://park18.wakwak.com/~weather/geiger_index.html)

福島県（福岡第一原発周辺）

[http://www.atom-moc.pref.fukushima.jp/dynamic/graph\\_top.html](http://www.atom-moc.pref.fukushima.jp/dynamic/graph_top.html)

茨城県（東海第一原発周辺）

<http://www.houshasen-pref-ibaraki.jp/present/result01.html>

青森県（六ヶ所村原子燃料サイクル施設周辺）

<http://gensiryoku.pref.aomori.lg.jp/atom/index.html>

宮城県（女川原発周辺）

<http://www.tohoku-epco.co.jp/electr/genshi/onagawa/mp.html>



東京都日野市（個人）

[http://park18.wakwak.com/~weather/geiger\\_index.html](http://park18.wakwak.com/~weather/geiger_index.html)

東京都江東区（個人）

<http://www.ustream.tv/channel/geiger-counter-tokyo>

神奈川県川崎市

[http://www.atom.pref.kanagawa.jp/cgi-bin2/telemeter\\_map.cgi?Area=kawasaki\\_t&Type=WM](http://www.atom.pref.kanagawa.jp/cgi-bin2/telemeter_map.cgi?Area=kawasaki_t&Type=WM)

神奈川県横須賀市

[http://www.atom.pref.kanagawa.jp/cgi-bin2/telemeter\\_map.cgi?Area=yokosuka&Type=WM](http://www.atom.pref.kanagawa.jp/cgi-bin2/telemeter_map.cgi?Area=yokosuka&Type=WM)

新潟県

<http://www.k4.dion.ne.jp/~ngtl-rad/>

ここに掲載されているサイト以外でも、該当情報を扱っている媒体がありましたら、是非とも、教えていただけたらと思います。当マニュアルでは、定期的にバージョンアップを行っているので、その際に、追記していきます。



## ■本当か、嘘か分からないオカルト系の情報を含むサイト

日本の歴史上、かつてない規模で行った原発事故の為に、情報が錯綜し、混乱が起こっている中で、本当か、嘘か分からない少しオカルトチックな情報を掲載している媒体もけっこうあります。

あまり信じたくない内容ですが、信じてしまえるだけの説得力があるのも事実です。

これらのサイトは興味のある方だけ見るようにしてください。

梅澤くんでも解る世界事情

<http://blog.livedoor.jp/jproject/>

ミントの忙中閑あり

<http://demosika.blog35.fc2.com/blog-entry-487.html>

ないしょの話

<http://cosmo-world.seesaa.net/>

井口和基ブログ

<http://quasimoto.exblog.jp/>

HARRP に狙われたのか？

<http://www.asyura2.com/11/senkyo109/msg/771.html>

東日本大地震陰謀論 <人口地震テロ>

<http://richardkoshimizu.at.webry.info/>



## ■放射能関係の話題を扱っているメルマガ

私は職業柄、インターネットビジネス関連のメルマガは多数購読しております。その中でも、今回の震災&原発が起こった際に、それらに関する情報を精力的に配信してくださっているメルマガが何誌かありました。

厳選した末に、3誌ほどピックアップしましたので、是非とも「全て」購読する事をオススメします。

どれも、日ごろはインターネットビジネス関連の情報を扱っているのですが、ネットを活用できる力が高いと、結果として、原発事故のような、

非常時の際にも、柔軟かつ迅速な行動が取れるようになる確率がアップするので、これらのメルマガは有益と思います。

川島和正さんのメルマガ

<http://www.mag2.com/m/0000181856.html>

七星明さんのメルマガ

<http://www.busitry-m.net/eam/fm/hosi/42938>

藤村雅也さんのメルマガ

<http://archive.mag2.com/0001103264/index.html>



## ■その他、地震、放射能に関連した情報を 発信している媒体の URL

篠原一貴「サプライズの達人が贈るサプライズコレクション」

<http://ameblo.jp/kazuki4no/entry-10834552950.html>

ブログ管理人の、しのっちさんの、2011年3月18日(金)の日記によると、実際に、被災地の一つでもある福島県いわき市に、救援物資を届けた際の様子、豊富な画像つきで掲載されています。

中部大学武田邦彦ページ

<http://takedanet.com>

原発がどんなものなのか知ってほしい

二十年間、原子力発電所の現場で働いていた平井憲夫さんのサイト

<http://www.iam-t.jp/HIRAI/pageall.html>

風向きによる放射能飛散シュミレーション

<http://www.spiegel.de/images/image-191816-galleryV9-nhjp.gif>

大前研一さんの YouTube 画像の解説

<http://ikedanobuo.livedoor.biz/archives/51688387.html>

地震についての様々な情報リンク

<http://caycegoods.exblog.jp/16056441/>

寄付と原発に関する情報

<http://ameblo.jp/tomo3nblog/entry-10829236009.html>

東日本大震災（東北地方太平洋沖地震）

<http://www.google.co.jp/intl/ja/crisisresponse/japanquake2011.html>

地震発生時緊急マニュアルまとめ

[http://6060.teacup.com/re\\_free/bbs/142](http://6060.teacup.com/re_free/bbs/142)



原子力資料情報室

<http://www.cnrc.jp/>

心に残るつぶやきリンク

<http://prayforjapan.jp/tweet.html>

放射能についての正しい知識がわかる URL

[http://www.pref.niigata.lg.jp/HTML\\_Article/09052701.pdf](http://www.pref.niigata.lg.jp/HTML_Article/09052701.pdf)

放射能の単位換算についての URL

<http://www.jnfl.co.jp/monitoring/kaisetsu/spatial-nGyh.html>

東京電力プレスリリース

<http://www.tepco.co.jp/cc/press/index11-j.html>

それほど心配する必要が無い理由

<http://goo.gl/T8tlx>

G I G A Z I N E

<http://gigazine.net/news/>

MIT 研究者 Dr. Josef Oehmen による福島第一原発事故解説

<http://blog.livedoor.jp/lunarmodule7/archives/2406950.html>

浜岡原子力発電所の運転の停止を願う要望書

<http://www.geocities.jp/plumfield995/>

東日本巨大地震 避難所情報

[http://www.google.co.jp/intl/ja/crisisresponse/japanquake2011\\_shelter.html](http://www.google.co.jp/intl/ja/crisisresponse/japanquake2011_shelter.html)

東京大学理学部 物理学科長早野氏ツイッター

<http://twitter.com/hayano>

浅川嘉富の世界

<http://www.y-asakawa.com/index.html>





CNNツイッター

<http://twitter.com/cnni/japan>

アキラの地震予報

<http://www16.ocn.ne.jp/~eakira/>

東大病院放射線治療チームツイッター

[https://twitter.com/team\\_nakagawa](https://twitter.com/team_nakagawa)

原子力安全保安院 HP

<http://kinkyu.nisa.go.jp/m/index.html>

日経新聞が隠した原発事故の真実

<http://blue.ap.teacup.com/97096856/3908.html>

「震災」という名のスクラッチビルドによって経済成長？

<http://blog.goo.ne.jp/hienkouhou>

TPP 参加への圧力か？

<http://hatajinan.blog61.fc2.com/>

David Icke in Japan

<http://www.davidicke.jp/blog/>

阪大荒田教授の研究活動支援 HP

<http://dokuritsutou.heteml.jp/newversion/aratasensei.html>

「特定非営利活動法人チェルノブイリへのかけはし」

<http://www.kakehashi.or.jp/>

「食品と暮らしの安全基金」

<http://tabemono.info/>

宮台真司ツイッター

<http://twitter.com/miyadai>



加藤登紀子ツイッター

<http://twitter.com/TokikoKato>

地震関連まとめ

<http://togetter.com/>

被災動物に関する情報を集めたページ

<http://ilove.cat/ja/2379>

Google リアルタイム検索

<http://www.google.co.jp/realtime>

裏社会が失敗した「東京大地震」計画？

[http://richardkoshimizu.at.webry.info/201103/article\\_44.html](http://richardkoshimizu.at.webry.info/201103/article_44.html)

放射線医学総合研究所

<http://www.nirs.go.jp/index.shtml>

広瀬隆：破局は避けられるかー 福島原発事故の真相

<http://diamond.jp/articles/-/11514>

脱原発の日

<http://ameblo.jp/datsugenpatsu1208/>

長野県の諏訪中央病院の鎌田寛さんのブログ

<http://kamata-minoru.cocolog-nifty.com/blog/>

被災した外国人を救うため「やさしい日本語支援」

<http://human.cc.hirosakiu.ac.jp/kokugo/Default.htm>

京都大学原子炉実験所の小出裕章さんの Ustream

[http://www.kankyoshimin.org/modules/blog/index.php?content\\_id=66](http://www.kankyoshimin.org/modules/blog/index.php?content_id=66)

佐々淳行ホームページ

<http://www.sassaoffice.com/>



原発についての詳しい情報アリスエボイスブログ  
<http://ameblo.jp/arissue/entry-10831321250.html>

長崎原爆中心地で生き残ったチームの食事法など  
原発被曝防止マニュアル  
<http://ameblo.jp/seicousya/entry-10829222094.html>

船井幸雄どっどこむ  
<http://www.funaiyukio.com/>

みんなでつくる震災被災者支援情報サイト  
<https://sites.google.com/site/minnadewiki/>

東日本大震災救助要請サイト  
<http://jbbs.livedoor.jp/news/5278/>

被災地の人を受け入れられる人と  
被災地の人で受け入れてほしい人のマッチングサイト「mama to mama」  
<http://pekindekosodate.com/>

SAVE JAPAN! PROJECT  
<http://savejapan.simone-inc.com/index.html>

全国の被災者受付施設  
<https://sites.google.com/site/minnadewiki/home/kihon/accept>

東北沖地震 震災情報サイト sinsai.info  
<http://www.sinsai.info/ushahidi/index.php/>

上杉隆 - Takashi Uesugi (uesugitakashi) on Twitter  
<http://twitter.com/#!/uesugitakashi>

CNN.com International - Breaking, World, Business, Sports, Entertainment  
and Video News  
<http://www.cnn.com/>



BBC - Homepage

<http://www.bbc.co.uk/>

RT

<http://rt.com/>

アゴラ - 言論プラットフォーム - ライブドアブログ

<http://agora-web.jp/>

副島隆彦（そえじまたかひこ）の学問道場

<http://www.snsi.jp/>

第4章では、当マニュアルの主旨に沿う情報を発信しているあらゆる媒体を、できる限りたくさん掲載させていただきました。

尚、媒体によりきりではありませんが、あくまでも参考情報という位置づけで参照してください。

私の考えとしては、放射能や地震関連の対策及び、有効な手段は、可能な限りの情報媒体を確保する事であり、

そのうえで、ご自分の状況や考え方に応じて、必要な選択肢を導き出す事だと思います。

もちろん、当マニュアルに掲載した情報媒体以外にも、もっとたくさん有益で使えるものが豊富にあるはずなので、私にメール等で、教えていただけたら嬉しいです。

バージョンアップの際や、購入者の方にお送りしているフォローアップメルマガ等で、随時、最新情報などをお届けさせていただきます。



## 第5章：その他、終わりに

「【MDR】放射能から身を守る方法」の第1章から第4章まではいかがでしたでしょうか？被曝を防ぐうえで、最低限必要な放射能に関する基礎知識に始まり、

具体的な行動法や対策、更には、生存率を上げるためのアイテム。

そして、放射能関連の様々な情報媒体のご紹介をさせていただきました。

これらを活用する事で、放射能から身を守るための事前準備もできますし、

考えたくはないですが、いざ、被曝の危険性に晒された際でも、可能な限りリスクを低減することが実現するはずです。

米国コーネル大学心理学教授「トム・ギロビッチ博士」の研究結果でも

「人は行動した後悔より、行動しなかった後悔の方が深く残る」これが判明しております。

これは、あらゆる場面でも当てはまる事だと思いますが、当マニュアルの主旨でもある

「【MDR】放射能から身を守る方法」においても、



正しい知識やいまの段階で  
やれるべきことを実践しておけば、

いざという局面においても、  
やれることをやっていたんだから、  
という気持ちの下に、

後悔をしなくて済むはずですし、  
生存確率そのものをあげることに繋がります。

そのうえで、第5章では、最後に、  
私の個人的な考え方にはなりますが、

今回の、東北関東大震災を受けたうえで  
学んだ事を幾つかお伝えします。



## ■断続的な緊張&ストレス状態が続くと、おかしくなる

地震そのものも大変怖いものでしたし、  
それによる二次災害も同様でした。  
そして、最も怖いのが、原発事故による放射能被害です。

放射能という「見えない敵」が相手ですし、あらゆる情報が錯綜し、  
どれが正しい情報なのか分からないままに、混乱状態が続きました。

被災地の方はいうまでもなく、被災していないエリアの人にとっても、  
この放射能問題によって、精神的に疲弊を強いられる事は必至でした。

そうした、断続的な緊張状態&ストレス状態が続くと、  
肉体的にも精神的にも、ドンドン疲れていきます。

そうなると、平常時と比べると、冷静な判断力が低下しますし、  
何を信じたらいいかも分からず、情報に振り回されたりもし始めます。

平たい言葉で言えば、おかしくなるわけです。

当マニュアルでは、放射能を相手にするわけなので、事前準備や  
冷静な判断力や行動が求められるわけですが、  
いざ、実際の場面になると、それと間逆の状態に陥る危険性が高いわけです。



また、こういった天災などが起こると、そのタイミングで、各種詐欺や、恐怖に陥った人の心に突けこむ怪しい団体などが活発に活動を始めたりもします。

敵は、放射能だけでは、ないということです。

冷静になるのが難しい状況において、冷静にならなければいけないので、これは至難の業といえます。

私自身も、放射能問題が起こった以降は、頭の中で、それで一杯になってしまった時期もありましたし、

その後の自分が取った行動においても、評価できる行動もあれば、軽くパニックになってしまっていたかな？と反省すべき行動の両方が正直なところありました。

非常事態の際には、上記のような状態に陥るのも仕方のないことかもしれませんが、

是非とも、当マニュアル「【MDR】放射能から身を守る方法」を活用して、少しでもリスク回避にお役立ていただけたら嬉しい限りです。





## ■寄付しても寄付しても足りない現実

震災以降は、あらゆるところで、被災地支援の為に、募金を呼びかける声が聞こえます。

これ自体は、素晴らしい事だと思いますし、私自身も、個人的に、義援金をしたりもしました。

私が調べたところ、メジャーな義援金組織でもある「日本赤十字社（東京）」に寄せられた「義援金」の金額は、

2011年3月14日～20日の1週間において、約223億円ほどに上るとの事です。

募金の件数でいうと、約57万件だそうで、1件あたりの、義援金の金額は、平均で約38,000円になるそうです。

ちなみに、かつて起こった『阪神大震災』の時に同じく集まった義援金は、2週間で約160億円とのことでした。

これを考慮すると、東北関東大震災においては、それよりも、早いペースで、大きな金額が集まっているので、これは素晴らしい事だと考えます。

しかし、その素晴らしい行為の中において、私が自分の無力さを感じてしまった「痛い事実」もこの場を借りてお伝えします。

何かというと、今回の震災の被害において、実際のところ復興の為に、どのくらいの金額が果たしてかかるのであろうか？という点です。

世界銀行が2011年3月21日に発表した情報によると、



参照 URL

[http://news.searchina.ne.jp/disp.cgi?y=2011&d=0322&f=business\\_0322\\_123.shtml](http://news.searchina.ne.jp/disp.cgi?y=2011&d=0322&f=business_0322_123.shtml)

現時点で、日本がうけた被害総額は、日本円にして約 19 兆円であり、災害復旧には 5 年はかかるとのことでした。

ちなみに、阪神大震災の時ですら、被害総額は約 10 兆円といわれております。

しかも、これは表面的な被害総額に過ぎず、例えば、震災後の、株式相場における、日本株の大幅下落に伴い、上場企業だけでも、時価総額が累計で、約 34 兆円は下がったといわれています。

つまり、震災自体でも、大きな被害を受けており、さらには、震災がきっかけで、経済的な打撃も深刻な状態に陥り、まさに、ダブルパンチで被害を被っているわけです。

そうした見たくないけど、見ないといけない厳しい現実を目の当たりにすると、皆さんの力で集まった意味ある義援金が、戦う現実は、あまりにも大きすぎるのでは？と感じずにはられませんし、

私が寄付した微々たる金額など、一体何の意味をなすのか？と無力感にただただ絶望してしまうのです。

しかし、そうした絶望感を方に背負いつつも、私はいまやれるべきことを、淡々とやっていくのみである、と腹はくくっています。それしかないわけですから。

私はもちろんのこと、このマニュアルを読んでいる皆さん、それぞれが、いま自分がやれる範囲において、やれることを、粛々と続けていく事。それがいま求められていると感じます。



## ■少数派になるには勇気が必要

今回の、震災及び放射能問題の中において、  
私を感じた風潮としては、

「少数派になるには勇気が必要」ということです。

それが顕著に現れたのが、放射能が飛散して、  
人体に影響がないレベルとはいえ、  
東京にまでやってくるという情報が流れた時でした。

日本に滞在している外国人などは、  
母国より、帰国の通知が来たり、西日本に避難するような情報が流れた国も多  
かったそうです。

実際、フランスなどは、臨時に、日本から脱出するための、  
飛行機を手配したケースもあるぐらいです。

ところが、日本では、こうした「脱出、非難、逃げる」などは、  
どこか後ろめたい風潮があるのか、そうした行動を取った人たちは  
少数派になってしまいました。

無論、当マニュアルで説明済みですが、どの選択がベストであるかは、  
人それぞれによって異なるので、これは正しい、間違っているの二元論で  
述べている問題と言うわけではなく、



そうではなく、少数派になる行動を取る際は、  
周りからの批判や白い目を遮る為に、勇気が求められるということです。

実際問題、逃げたほうがいい状況の人や、逃げれる状況にある人でも、  
この「勇気」がないのが原因で、  
行動に移せない人も多いのではないのでしょうか。

私は、このマニュアルを通じて、一貫してお伝えしている事として、  
あなたにとってベストな選択肢が何であるかを見極め、  
それに沿った行動、対策を取って欲しいと言う点です。

しかし、自分にとってベストな選択肢が分かっていながらも、  
「勇気」がないが為に、その行動を取れないのは、なんとも悲しい事なので、  
今回の事態における、観測を含めた上で、改めて記載させていただきました。

非常時こそ、自分の信念と選択を貫ける人が、  
結果として、最後まで生き残れるのかもしれませんが。



## ■自分が被災者にならないこと。できる事をやる。それが、 復興支援に繋がる

テレビなどを見ていると、被災しなかった地域の人などのコメントの中には、

「同じ日本なのに、被災地の人が苦しんでいるのに、  
自分は、のほんと生活していて申し訳ない。自責の念にかられる」

こういった主旨のコメントや感想を述べている方が  
少なからず見受けられました。

私は、被災地の当事者ではないので、決して偉そうな事を  
いえる立場ではないのですが、しかし、そのうえで思うのが、

自分自身が、被災者にならないことが、  
まずは大事であると感じます。

何故かと言うと、仮に自分が行方不明になったりしたら、  
捜索や救援活動をしていただくために、大勢の人に動いてもらう  
必要がありますし、それに伴い、莫大な費用が発生します。

だからこそ、まずは、自分自身が安全である事は  
何も恥じる事ではないですし、  
堂々と胸を張って生活すればよいと思います。



そして、そのうえで、自分自身がいまやれるべき活動を  
粛々と続けていけば、日本経済全体を支える事につながり、

経済が支えられていれば、そこから、被災地の支援金なども  
捻出できるわけですし、自分自身が稼いだお金などの一部も  
義援金や物資という形にかえて、届けることが可能なのです。

ですから、自分が無事である事に、  
負い目を感じている暇があるぐらいなら、

いまやれるべきを考え、それを黙々と続けていくことが、  
結果として、復興支援、ひいては、日本全体の為になるはずで



## ■終わりに

私自身が、この「【MDR】放射能から身を守る方法」を執筆しようと思ったきっかけは、

自分自身が、放射能の恐怖に怯え、そこから逃れるための対策などを勉強・研究しはじめたのがきっかけでした。

そして、そうこうするうちに、この情報を求めている人は、私以外にも、多くいるのではないかと？

これを体系的に、情報としてまとめて発信すれば、多くの人に役立つのではないかと？  
そう考えるに至りました。

時同じくして、私は、毎日、報道される被災地の悲惨で深刻な状況にショックを受け、自分ができる事が、あまりに小さく無力である事に、絶望し、頭がパニック状態でした。

そんな中、一体自分に何が出来るのか？  
そうした思いが、震災発生後から、毎日毎日私の頭の中を駆け巡りました。

被曝の恐怖に怯え、仕事も手に付かず、というか、仕事自体することが、果たしてこれから意味があることなのか？思いは錯綜しました。

しかし、震災発生から、7日後の2011年3月18(金)に私はようやく、自分のやるべきことを見つけました。



私はインターネットビジネスのプロです。

コンテンツ(商品やサービス)を開発して、  
それをネットを介して、多くの人に提供するスキルと経験があります。

加えて、前述したように、今回の事態を通して、放射能から身を守る方法に、  
専門家ではないにしろ、かなり詳しくなり、  
今も最新の情報を絶えず入手できる環境にあります。

そして、多くの人がこの情報を求めているという現状。  
漠然とした点と点に過ぎなかった、私の持つ情報と行動が  
この時、はじめてリンク結合し、一つの線となり、

私のとるべき行動が、頭の中に、突如、舞い降りました。

「放射能から身を守る方法をテーマにしたマニュアルを作成し、  
それをインターネット上で無料で提供しよう！」

こうすることで、私と同じように、  
放射能の恐怖に不安を駆られている人の悩みを解決するうえで、  
少しでもお手伝いになるのではないかと？

そこから先は、連日徹夜が続きました。  
知識のインプットに加えて、分かりやすく明瞭な  
マニュアルとして執筆し、完成させることが求められます。

幸いにも、肉体的には、ボロボロになる日が続きましたが、  
精神的には、いま自分のやるべき事が見つかった喜びからか、





無我夢中で、貪るように活動する事ができ、  
無事に世に輩出することが叶いました。

ここまで、お読みくださったこと、心より感謝いたします。  
そして、このマニュアルが、目的でもある、放射能被害から  
あなたの身を守るうえで、少しでもお役に立てば光栄です。

皆様全員の無事と安全をお祈りしつつ、  
今後ともどうかよろしく願いいたします。  
それでは、またメルマガ内でお会いしましょう。

株式会社フリッカースタイル  
133-0061  
東京都江戸川区篠崎町 2-218-3 Smile. 101  
03-6638-7197  
[info@flicker-style.jp](mailto:info@flicker-style.jp)

【MDR】放射能から身を守る方法  
中松祐太

月 100 万稼ぐ脱サラアフィリエイターの本音 (部数約 5 万部、まぐまぐ殿堂入り)  
<http://www.mag2.com/m/0000214135.html>

中松の未公開プロフィール、実績はこちら  
<http://1fs.jp/prof.pdf>

## ■追伸

今回の災害に見舞われた全ての人々のご無事と  
一日でも早い復興を、心よりお見舞い申し上げますと共に、  
私を含め弊社一同できることは、可能な限りやっけていく所存です。