

2014年
新年号

～ 加戸病院通信 第49号 ～



ハンド イン ハンド hand in hand



医療法人弘友会
加戸病院

〒791-3301 愛媛県喜多郡内子町内子 771 番地 TEL : 0893-44-5500 FAX : 0893-44-3300
E-mail : koyukai@kato-hp.jp URL : http://kato-hp.jp/

『伊方原発と中央構造線』



(医) 弘友会理事長
加戸 弘二

明けましておめでとうございます。

加戸病院は住民の健康を守ることを第一の使命としています。それを考える時、伊方原発で大事故が起こった場合は大洲、内子を含めてこのあたりは住めなくなる地域となるおそれがあります。年頭にあたり、私のいたたまれない気持ちを述べさせていただきます。

伊方原発の沖6kmに日本最大規模の活断層中央構造線が通っています。これは紀伊半島から淡路島南沖、四国北部を通り伊予灘に入り、伊方沖から大分県の別府方年山断層につ

ながっています。

伊方原発が立地する佐田岬半島が日本列島を形成する造山運動とともに生まれた中央構造線の上にあるということです。そもそも、佐田岬半島自体が中央構造線の活動によって生まれた土地なのです。周辺に大地震を引き起こす活断層が数多く存在するのは当然です。

1996年に伊予灘の海底音波調査を行った高知大学の岡村眞教授（地質学）が伊方原発のわずか6km沖合で54kmの海底活断層を見しました。この断層が動いた場合、マグニ

チュード7.6の地震になると予測されました。もし中央構造線全体が動き、マグニチュード8クラスの地震が起こった場合、2,000ガル（ガルは揺れの強さを表す単位）を超える揺れが想定されており、4,000ガル程度の揺れとなる可能性も指摘しています。

これに対し伊方原発の耐震性はどの程度のものでしょうか。

実は伊方原発では2号機建設時まではこの地域は地震が少ないという認識で最大わずか200ガルの揺れを想定した設計になっていたのです。いま日本全土で起こっている地震が軒並み2,000ガル以上というのにです。伊方原発でも阪神大震災が起こってから450ガルに引き上げられ、2006年の耐震指針改定によって現在は570ガルの基準地震動となっています。しかし、四国電力は耐震補強をしたわけではなく、机上の計算で570ガルの耐震強度があると主張しています。（2012年1月13日四国電力回答）

中央構造線の揺れはどれくらいと見積もり、それに合わせて**伊方原発の耐震強度を570ガルからどれくらいに引き上げればよいのでしょうか。**

近年、国内では、伊方原発で想定されている570ガルの4倍を超える2,515ガル（2004年1月・新潟県中越地震）とか、7倍にあたる4,022

ガル（2008年6月岩手・宮城内陸地震）が観測されています。

現在原子力規制委員会は伊方原発3号機の再稼働申請の審査を行っています。伊方原発の最も新しい3号機（1986年設置許可）でさえ沖合の中央構造線が1万年前以降に活動したA級活断層だと四国電力が認識していない時に設計建設されているのです。真っ当に考えたら、マグニチュード8.0以上の「巨大な地震」を起こす可能性がある中央構造線の近くにあり、地震や津波被害は避けようがありませんが、原発さえなければ「原発震災」は起きないのです。

福島第一原発の爆発で放出された放射性物質の大半は、太平洋側に流されましたが、**伊方原発で過酷事故が起きた場合、**汚染は中四国にとどまらず、放射性物質が大阪などの関西大都市圏を直撃する可能性もあります。

阪神大震災以降、日本は地震の活動期に入っています。中央構造線では過去2,000年周期で大地震を起こしてきた形跡が見られ、その最後の地震からすでに2,000年以上が経過しているというのです。いつまた大地震が起こっても不思議ではありません。

福島の悲劇を繰り返さないためにもみんなが真剣に考え、行動していただくことが私の願いです。

参考資料
広瀬隆「福島原発メルトダウン」
「週刊金曜日」2013・11・29号 P18~20



《 栄養だより 》



加戸病院 管理栄養士 ^{こうの} 神野 愛子

年末年始は忘年会に新年会、お正月、といつもより多く食べたり飲んだりする機会が増えますよね。おめでたい席だからちょっとだけ…と言いつつ、食べ過ぎ飲み過ぎになってはいませんか？おめでたい席だからこそ、健康に過ごせるよう食事にも工夫が必要です。

そこで今回は、お正月の食生活の注意点を特集してみようと思います。1年の計は元旦にあり。自分にできることから取り組んでみましょう♪



《お正月の食生活の注意点》

1. お餅の食べ過ぎに注意しましょう。

お餅は見た目よりエネルギーが高い食べ物になります。食べる時はお餅だけでおなかいっぱいにするのではなく、野菜など具たくさんのお雑煮にするなど工夫しましょう。

※丸餅（直径 5.5 cm）40g…94kcal

角餅（7×4×1.5 cm）50g…118kcal



2. 1人分ずつ盛り付けてみましょう。

重箱や大皿の料理は自分がどの位食べたか把握しにくくなります。前もって1人分ずつ盛り付けるといっても食べ過ぎを防ぐ1つの方法になります。

3. アルコールは控えめにしましょう。

アルコール類はエネルギーは高いのですが、他の栄養素はほとんど含まれていません。控えめを心がけるようにしましょう。

4. 1日3食なるべく決まった時間に食べ、間食しすぎないように注意しましょう。

お正月休みになると食習慣が乱れがちになります。また、お土産などをもらい、間食が普段より多くなってしまうことも…。手の届くところに食べ物を置かないのも食べ過ぎを防ぐポイントです。

5. 野菜や海藻もしっかりとりましょう。

おせち料理などお正月の定番料理は、緑黄色野菜や海草が不足しやすくなります。バランスのよい食事内容になるよう、お浸しやサラダなどプラスして食べるようにしましょう。



第11回 加戸病院健康セミナー(H25.10.26)を開催しました☆

テーマ:「メンタルヘルスケア～あなたのこころはお元気ですか?～」

講師:こころ塾 塾長 村松 つね 先生

加戸病院 事務長 吉田 清

昨今、こころの病に罹る人は非常に多くなっていると思います。ストレス社会と言われるけれど、やはり、以前にくらべると人とのコミュニケーションが取れなくて、一人で抱え込んだり、自分の殻に閉じこもったりしている方が増えてきていると感じます。そこで、メンタルヘルスケアの第一人者である村松つね先生に講演をお願いすることになりました。

さて、講演の内容ですが、「ストレスと心身の状態」「ストレスサインに気をつけて」「こころを元気に暮らすためのヒント」「こころの疲れをとる秘訣」についての講演でした。中でも、こころの病に陥ったときに現れる症状(ストレスサイン)は、人によってそれぞれ異なるという話をされました。自分なりのストレスサインを分かっている人は、自分にストレスサインが出た場合には精神的に疲れていることが分かり、ちょっと休むなど、ひどくなる前に打つ手はあるのだと思いました。「こころの疲れをとる秘訣」では、毎日の軽い運動や散歩、楽しく食べること、大きい声でおしゃべりすること、寝ることなど、誰にでもできる簡単なことで予防できたり、こころの健康を保つことができることが分かりました。最後にお話された「笑いヨガ」では、入場の皆さん全員がリラックスされたのではないのでしょうか。

セミナーを聞かれた多くの方が「気分がすっきりした」「元気が出た」と思って帰られたことだと思います。私自身、村松先生の講演を聞くのは3度目だったのですが、いつも歯切れの良い大きな声でテンポも良く、聞きやすく分かり易かったです。



外来担当医

(平成26年1月1日現在)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	平澤			平澤	平澤	入田 淡野(隔週)
	午後					小泉	
外科	午前	下田	下田	下田	加戸	影山 加戸(予約のみ)	加戸または下田 (隔週)
	午後 16:30~17:00	下田	加戸(手術の時は変更) 16:00~	加戸	下田	影山	
整形外科	午前	城戸 鴨川(第1月曜) 完全予約制	柴田	城戸	城戸	城戸	柴田
	午後	城戸 16:00~	柴田(予約のみ)				
脳神経外科	午後				穴戸		

※ 手術などのため、変更になる場合があります。