



10

No.562
2024年10月発行

- トップコラム／心理カウンセラー・セラピスト
JMET認定EFTトレーナー 下田屋 寛子
- 2023年度 実効線量の集計／機関別着用者数推移
- お願い／コントロールバッジについて
- お知らせ／2024年製薬放射線研修会
- 製品紹介／リングバッジ

ト
ッ
プ
コ
ラ
ム
274



下田屋 寛子

「感情や感覚への意識」を 目覚めさせよう

私は心理カウンセラーとして、鬱や依存症などの様々な症状のほか、何らかの生きづらさを感じている人たちの相談に乗ったり、回復のサポートをしています。

昨今は「トラウマ」という概念も一般に認知され、それがこうした症状などにも関連があることが明らかになってきました。またこうした症状、そしてその要因の一つとされるトラウマなどから回復するためのアプローチも、出来事やものの受け取り方を思考のレベルで変えようとする認知行動療法などの従来の方法から、身体に働きかけるアプローチへと潮流が変わってきています。心理学や心理療法の世界では、こうした新たな流れのことを、「第4の波」と呼んでいます。

ここでは、この「第4の波」の特徴である、「身体に働きかけること」についてお話したいと思います。

当たり前のような話ではありますが、私たちは身体を通して様々なことを経験し、感じ、考え、反応をしています。トラウマも同様で、身体を通して経験します。言い換えれば、私たちのトラウマ自体が、「感覚と感情と考えの集積から成り立っている」ということです。

フラッシュバックや記念日反応という言葉聞いたことがあるかと思いますが、トラウマを受けた日から何年もたっているのに、その時と似たような場面に遭遇したり、その日が近づいてくると、その時の記憶と気持ちが押し寄せてきたり、落ち着かなくなったりすることを言います。これは、経験した感覚や感情、考えがそのまま残っていて、それが似たような場面や記念日によって刺激され、反応が起きているのです。

このような反応が起きるのは、いわゆるネガティブと言われる感覚や感情、考えというのは、不快感を伴うので、私たちはそれを抑圧という形で身体に閉じ込め、その閉じ込めた

ものを通して、世界を見るからなのです。例えば、幼い頃に女性の先生に厳しくされたという経験があると、大人になってからも女性の権威者と映る人に苦手意識をもつなども同じ原理です。

ですから、症状やトラウマから回復をしていくためには、抑圧した感覚、感情、考えに働きかけることが鍵になるということです。

回復の鍵となる感覚、感情、考えへの働きかけにもさらに回復を促すポイントがあります。それは、感覚と感情に注目をするということです。

トラウマなどの出来事について、「もう終わったことだ」とか、「この出来事にも意味があるのかもしれない」と頭で納得させるのではなく、恐怖感や不安感、怒り、無力感、胸の重たさ、緊張感などといった感情や感覚に注目し、解消するのです。すると、その出来事に対する違う視点や感じ方を自然に持つことができるのです。

これは、私たちが「自分はもう大丈夫」といった新しい考えや解釈を持てるためには、頭でそれを理解してもなお消えない恐怖感や落ち着かない感覚などが解消されて、その新しい考えや解釈とマッチした感覚や感情を感じている必要があるからです。つまり、症状やトラウマを解消するには、感覚と感情の部分を取り残さないことが大切なのです。

現代は、どうすべきかやどうしたらよいのかといったハウツーや外からの価値観に溢れています。そのため、思考ばかりが優位になり、自分の感情や感覚に意識を向けることが疎かになっています。「身体に働きかけること(特に、感情や感覚に注目すること)」から遠ざかるということは、自分自身を統合的に見ることから離れ、本来の自分を自分自身から切り離してしまうことと同じです。それは私たちをととも生きづらくさせます。

こうした生きづらさの悪循環に陥らないためにも、改めて、自分がどんな気持ちなのか? 何を感じているのか? といったことに意識的であることが大切だろうと思います。こうした「感情や感覚に対する意識」を高めれば高めるほど、様々な症状やトラウマから回復できる人が増え、安心や信頼をベースにした人間関係、社会をつくっていけると思っています。



しもたや ひろこ
心理カウンセラー・セラピスト JMET認定EFTトレーナー

プロフィール ●早稲田大学第一文学部卒業。英国エジンバラ大学修士(カウンセリング研究)。英国Holistic Healing collegeにて心理カウンセラー資格を取得。様々な症状や生きづらさを生むトラウマのケアに携わりながら(自身が経験し、快復したパニック障害、不安症、恐怖症を特に得意とする)、悩みやトラウマからの解放に効果のある心理療法の普及や、自己愛を育むための心理教育にも力を注いでいる。震災の被災者及び、被災者を支援する支援者の心のケアにも携わっている。

2023年度

実効線量の集計

2023年度(2023年4月~2024年3月)の当社バッジサービスによる被ばく線量を集計しました。10月号に実効線量、11月号に眼の水晶体の等価線量、12月号に皮膚の等価線量の集計をシリーズで報告いたします。

ルミネスバッジサービスによる実効線量を機関別・職種別・男女別に集計し、機関別については年間平均実効線量と着用者数の推移もまとめました。2023年度中に、当社の測定サービスを1回以上受けられた249,001名の方を対象とし、実効線量について集計しました。実効線量の算出方法は、弊紙No.544からNo.546の「外部被ばく線量の算出方法」に記載しています。当社ウェブサイトのバックナンバーからでも確認できますのでご覧ください。

実効線量の集計

【実効線量の集計対象】

集計には、2023年4月1日から2024年3月31日までの着用分で、報告日が2024年6月30日までのルミネスバッジのデータを使用しました。前年度(2022年度)の対象者は242,992名でしたので、2.5%ほど増加しました。

なお、最小検出限界未満の線量を表す「検出せず」は、被ばく線量を0 mSvとして計算しています。

【機関別年間実効線量の集計結果】

機関を一般医療、歯科医療、獣医療、一般工業、非破壊検査、研究教育の六つに分類し、実効線量を集計しました。

2023年度における各機関の年間実効線量の人数分布を表1に示します。全集計対象者の年間平均実効線量は0.260 mSvとなり、2022年度の0.270 mSvよりわずかに減少しました。医療分野では、一般医療の集計人数は187,017名で年間平均実効線量は0.326 mSvでした。歯科医療は4,449名で0.029 mSv、獣医療は9,301名で0.028 mSvとなり、いずれの平均も一般医療の1割未満でした。

また、実効線量の年間線量限度である50 mSvを超えた方は9名で、いずれも一般医療の方でした。

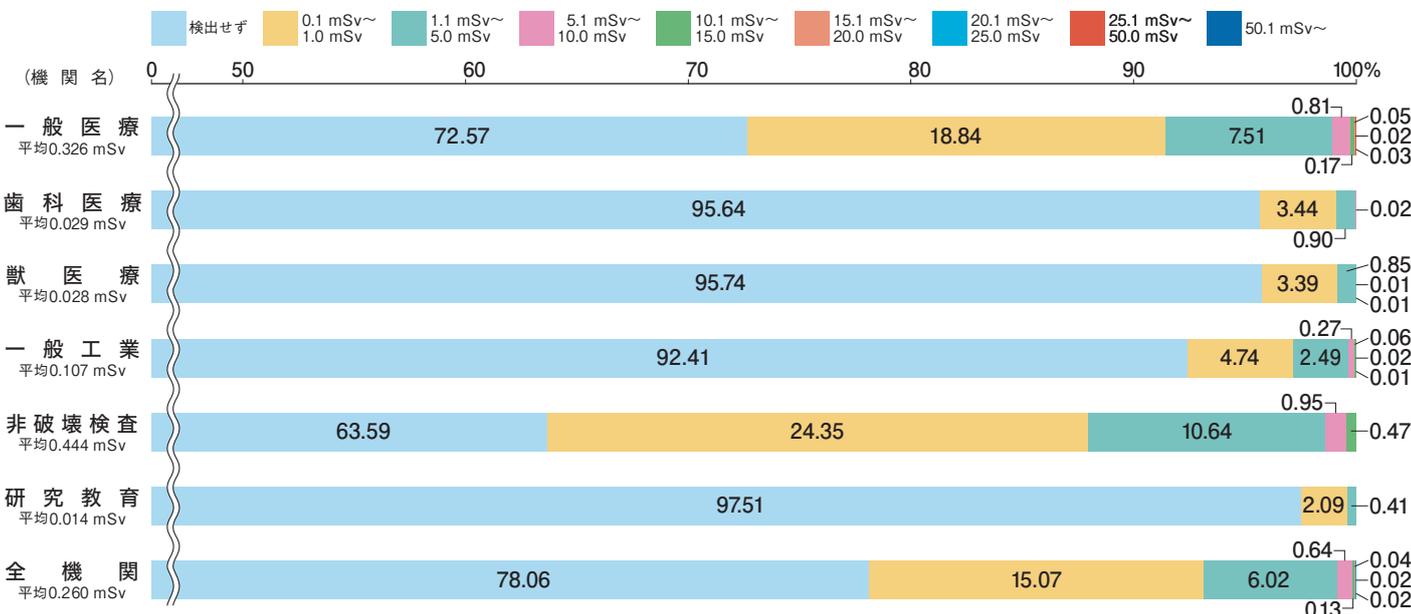
図1は、機関別の年間実効線量の分布を示しています。集計対象者のうち、全体の78.1%は年間を通して「検出せず」でした。機関別に「検出せず」の割合をみると、研究教育が97.5%で最も高く、非破壊検査が63.6%と最も低くなっています。

図2は、過去5年間における機関別の年間平均実効線量の推移を表したものです。2023年度も非破壊検査の年間平均実効線量が最も高く、次いで一般医療、一般工業、歯科医療、獣医療、研究教育の順になりました。研究教育は5年間変わらず最も低く推移しました。

表1 2023年度 機関別年間実効線量人数分布 (単位：人)

機関名	平均線量 (mSv)	検出せず	0.1 mSv~1.0 mSv	1.1 mSv~5.0 mSv	5.1 mSv~10.0 mSv	10.1 mSv~15.0 mSv	15.1 mSv~20.0 mSv	20.1 mSv~25.0 mSv	25.1 mSv~50.0 mSv	50.1 mSv~	合計人数
一般医療	0.326	135,727	35,236	14,054	1,507	309	88	37	50	9	187,017
歯科医療	0.029	4,255	153	40	1	0	0	0	0	0	4,449
獣医療	0.028	8,905	315	79	1	1	0	0	0	0	9,301
一般工業	0.107	25,259	1,297	681	73	17	5	1	2	0	27,335
非破壊検査	0.444	269	103	45	4	2	0	0	0	0	423
研究教育	0.014	19,966	427	83	0	0	0	0	0	0	20,476
全機関	0.260	194,381	37,531	14,982	1,586	329	93	38	52	9	249,001

図1 2023年度 機関別年間実効線量分布 (単位：%)



集計 機関別着用者数推移

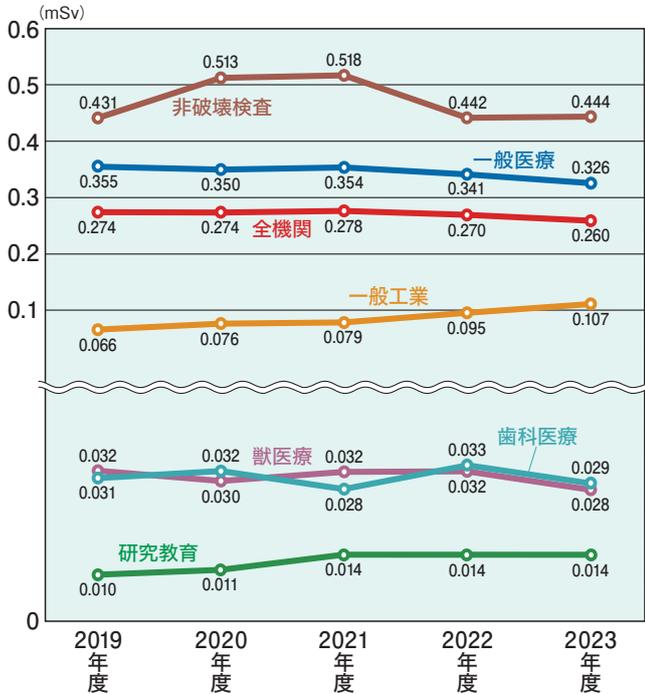
全機関の平均線量は少しずつ減少する傾向にあります。これは着用者全体の75%を占める一般医療の平均線量の傾向を反映しているといえます。一方で一般工業の平均線量は5年間増加し続けました。

【職種別実効線量の集計結果】

図3は、職種別および男女別の年間平均実効線量です。全職種の男女別年間平均実効線量は、男性が集計対象人数146,211名で0.35 mSv、女性が102,790名で0.13 mSvでしたので、その比は3倍近くになりました。また研究員以外の全ての職種において、男性の年間平均実効線量が女性より高くなりました。

なお職種別の平均線量では男女とも放射線技師が最も高く、男女合わせた年間平均実効線量は0.89 mSvでした。

図2 機関別年間平均実効線量推移



機関別着用者数推移

図4は、過去5年間における機関別着用者数の推移を表したものです。機関によって着用者数が大きく異なるため、縦軸を対数目盛で表示しました。

5年間を通し、一般医療と獣医療及び歯科医療の着用者数は増加し続け、一般工業と研究教育は一度減少したものの増加に転じました。非破壊検査はここ3年、減少傾向が続いています。

*

この集計が、お客様の各事業所での放射線防護および放射線取扱作業改善の参考となり、被ばくの低減に多少なりともお役に立てば幸いです。(技術部)

図4 機関別着用者数推移

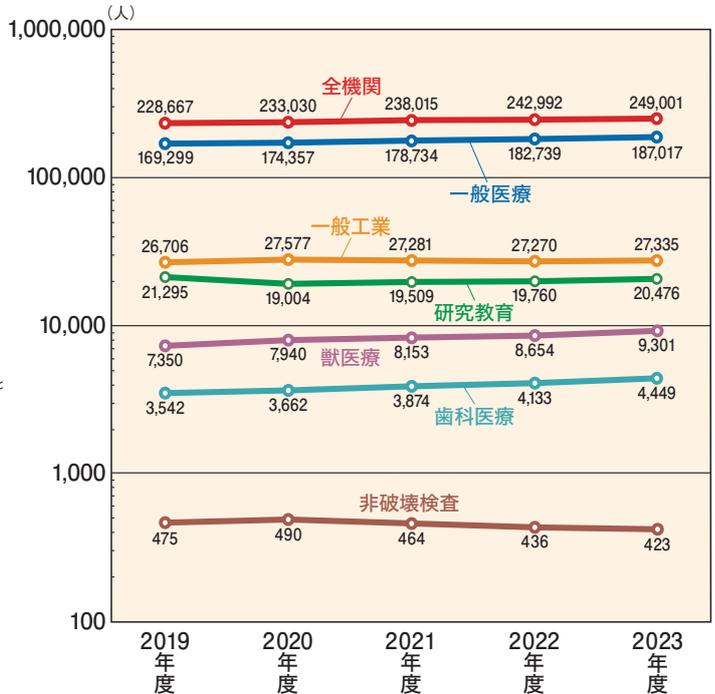
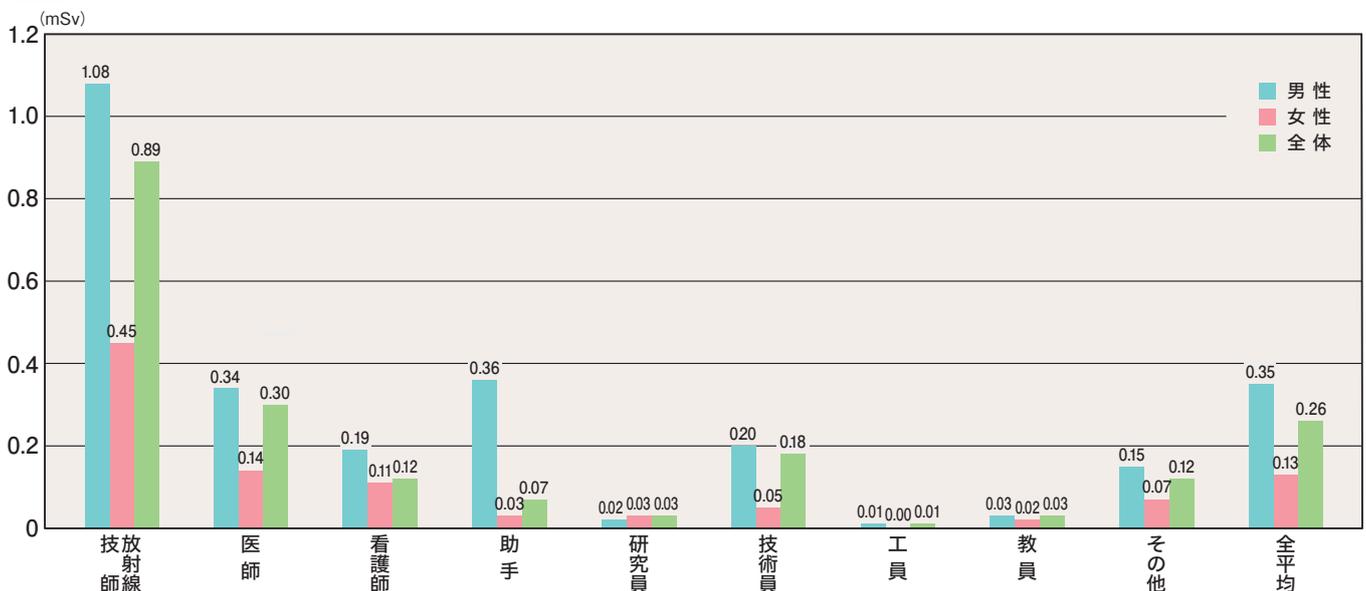


図3 2023年度 職種別および男女別年間平均実効線量

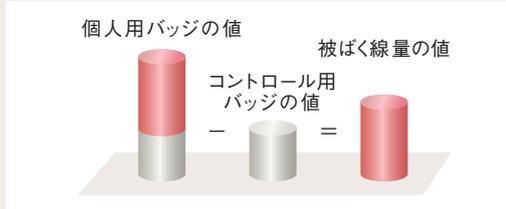


お願い

コントロールバッジについて

(お問い合わせ: お客様サポートセンター)
Tel.029-839-3322 Fax.029-836-8440

コントロールバッジは、個人用バッジの値から自然放射線等による影響分を差し引き、放射線業務に起因する被ばく線量を正確に算出するために用いるバッジです。



自然放射線は地域や季節などにより変動します。コントロールバッジは、放射線発生装置やRIからの放射線の影響がない場所に保管してください。また、着用期間が終了したコントロールバッジは、同一着用期間の個人用バッジと一緒にご返却くださいますようお願い申し上げます。

※コントロールバッジが同一着用期間の個人用バッジと共に返却されなかった場合、弊社基準に基づいて個人の被ばく線量を算出いたします。

お知らせ

2024年
製薬放射線研修会

【日時】

2024年11月29日(金) 13:00~16:30(予定)

【会場】

アットビジネスセンター渋谷東口駅前
(東京都渋谷区渋谷2-22-8名取ビル3~5階)
<https://abc-kaigishitsu.com/shibuya/higashi.html>

【主催】

製薬放射線コンファレンス(PRC)
プログラムと参加申込方法は製薬放射線コンファレンスホームページ
<https://www.web-prc.com/>
をご覧ください。

お問い合わせ先:

2024年製薬放射線研修会準備委員会事務局
E-mail:
administration_2024@web-prc.com

製品紹介

リングバッジ

リングバッジは、IVRやX線撮影時、照射野に手指が入る方やアイソトープ試薬を取り扱う方などの手指線量を測定するために開発された線量計です。

氏名などはレーザーで印字してありますので、リングを指に装着したまま手洗いが可能です。消毒も簡単にできますので、手術室などへの持ち込みにも対応しています。

また、ルミネスバッジ同様、着用期間毎にリングバッジの色を変えて、お送りしております。

リングバッジについてご興味を持たれた方は、お客様サポートセンターまでご連絡ください。



弊社ホームページからもカタログは閲覧できます。
お問い合わせ: お客様サポートセンター
Tel. 029-839-3322

編集後記



トップコラムで感情や感覚のお話がありました。人間の5つの感覚で放射線を直接感じることはできませんが、放射線測定器を使うとその存在量を測り知ることができます。東京電力福島第一原発事故の後、多種多様な放射線測定器が出回りました。残念ながらそれらの一部の測定器は、誤差が大きく正確性を欠くものでした。

昨年度、RI法施行規則において個人被ばく線量測定の信頼性確保の義務が施行されました。当社の提供しているバッジ等は、測定精度をはじめ信頼性が確保されていることが認定されていますが、装着忘れや装着ミスなどありますと正しい被ばく線量を測れません。正しい被ばく線量を把握して、作業場や業務の改善を図ることにより被ばく線量の低減に繋げることができます。(T.Is.)

長瀬ランダウア(株)ホームページ・Eメール

<https://www.nagase-landauer.co.jp>
E-mail: mail@nagase-landauer.co.jp

■弊社へのお問い合わせ、ご連絡は

本社 Tel.029-839-3322 Fax.029-836-8440
大阪 Tel.06-6535-2675 Fax.06-6541-0931

NLだより No.562
2024年(10月号)

毎月1日発行 発行部数: 43,000部

発行 長瀬ランダウア株式会社
〒300-2686

茨城県つくば市諏訪C22街区1
発行人 浅川 哲也