

プロローグ おかざき真里 3  
この本を手にとってくれたかたへ 小峰公子 5

自然と科学とわたしたち 12

## 第一部

# 放射線って なんだらう

- 1 みんなつぶつぶでできている——原子と原子核のこと 16
- 2 放射線はやるせなさエネルギー—— $\alpha$ 線のこと 35
- 3 電子ビューン—— $\beta$ 線のこと 44
- 4 光って、つぶつぶ—— $\gamma$ 線のこと 49
- 5 ダイスをころがせ——半減期のこと 57

- 6 からだのなかの放射性物質——生物学的半減期のこと 70
- 7 単位と大きさのこと 78
- 8 ベクレルってなに？ 83
- 9 ふたつのシーベルト——等価線量と実効線量 90
- 10 何を測ってるの？——空間線量率 102
- 11 食べたからどれくらい内部被ばくする？——預託実効線量 108
- 12 ここまでのまとめ 122

## 第二部

# 放射線と わたしたち

- 1 気になっていたことをこの際、聞いてしまおう 129
- 2 放射線ってどういう影響があるの 138
- 3 遺伝子と放射線のこと 141

- 4 放射線とがんのこと 147
- 5 母親も、将来母親になる人も 154
- 6 子どもの甲状腺がんのこと 158
- 7 核実験の時代——むかし降った放射性物質のこと 162
- 8 まわりにある放射線——自然放射線のこと 166
- 9 除染してわかったこと 170
- 10 放射線とわたしたち 176

私が考えるリスク 小峰公子 191

あとがき 菊池誠 196