

## 安定ヨウ素剤とは 什么是稳定性碘剂

安定ヨウ素剤とは原子力災害が発生した時に配布されるお薬です  
稳定性碘剂是发生核事故时所颁发的药品。

### 安定ヨウ素剤の効果～なぜ飲むの？ 稳定性碘剂的效果～为什么要服用？

○原子力災害時に、放出が予想される物質の中に、放射線を出す「放射性ヨウ素」という物質があります。

发生核事故时，在所泄露出来的物质中，有种名为“放射性碘”的物质，会发出辐射。

○ヨウ素は、のど付近にある甲状腺という臓器に取り込まれやすい特徴があります。  
碘的特性是容易被位于喉咙附近的甲状腺器官所吸收。

○呼吸や飲食により「放射性ヨウ素」が体に入ると、甲状腺に「放射性ヨウ素」が集まり、それが放出する放射線によって内部被ばくを起こし、将来、甲状腺がんを発生させる可能性があります。

当“放射性碘”通过呼吸和饮食进入体内时，“放射性碘”会聚集在甲状腺内，它所发出的放射线会导致体内被辐射，将来可能会引发甲状腺癌。

○あらかじめ、放射線を出さないヨウ素でできている「安定ヨウ素剤」を服用し、甲状腺に安定ヨウ素剤がたまった状態にすることで、放射性ヨウ素が甲状腺に取り込まれにくくなり、甲状腺の内部被ばくを予防、低減することができます。

通过提前服用由非放射性碘所制成的“稳定性碘剂”，让稳定性碘的成分沉积于甲状腺内，放射性碘就不容易被甲状腺所吸收，可预防并降低甲状腺的内部被辐射。

### どんなもの？ 什么样？

○安定ヨウ素剤の成分名は、ヨウ化カリウムです。丸剤、ゼリー剤、粉末製剤があります。

稳定碘的成分是碘化钾。有圆形药片、果冻形状的、还有粉末药剂。

## 服用について

### 服用説明

○安定ヨウ素剤の服用は、国や県、市町村等の自治体から指示がありますので、指示を受けてから服用してください。

安定性碘剤の服用，需接到来自国家、县、市町村等自治体的指示后，方可服用。

○必ず服用量は守ってください。（多く飲んでも効果はなく、副作用のリスクが高まる場合があります）

必须遵守服用剂量。（服用的更多，也不会增加效果，还存在增加副作用的风险）。

服用回数 原則として1回

服用次数 原則上只需服用一次

服用量 3歳～13歳未満：ヨウ化カリウム丸 50 mg/1錠

13歳以上：ヨウ化カリウム丸 50 mg/2錠

服用剂量 3岁～13岁未満：碘化钾圆形药片 50 毫克/1片

13岁以上：碘化钾圆形药片 50 毫克/2片

○服用の際には多めの水で飲んでください。（飲みにくい方は、ジュース、牛乳等でもかまいません）

服用时请多喝水。（用水服用困难的人，可用果汁或牛奶等送服）

### 安定ヨウ素剤の注意!!

#### 服用安定性碘剤时请注意!!

服用してはいけない方がいます。

以下人员不能服用。

○安定ヨウ素剤の成分、またはヨウ素（茶色のうがい薬等に含まれています）に対し、具合が悪くなったことがある方は服用することができません。

对稳定性碘剂的成分或对碘（茶色的漱口药中含碘）有过不良反应的人，不能服用。

ヨード造影剤過敏症の既往歴がある方、甲状腺の病気の方、腎臓の病気にかかっている方は、服用について医師にご相談ください。

对碘造影剂有过敏史的人、有甲状腺疾病的人、有肾脏病的人，服用时请向医生进行咨询。

○安定ヨウ素剤を飲んだ時に、副作用（一般的な過敏症や、嘔吐、下痢、頭痛、息切れなど）により体調に異変が起こる場合がまれにあります。

通常の医薬品と同様に服用する際には注意してください。

服用稳定性碘剂时，个别人也会出现因副作用（一般的过敏症、呕吐、腹泻、头痛、呼吸短促等）而导致身体出现异常。

跟一般的医药品一样，服用时请注意。

○服用後、30分程度は、服用者の容体を大人の方（施設の職員や家族など）と一緒にいて観察する必要があります。

服用后必须跟大人（设施的工作人员或家人等）一起观察30分钟左右。

---

## 安定ヨウ素剤についてよくある質問

### 关于稳定性碘剂的常见问题

Q どういう事故が起こると安定ヨウ素剤を飲まないといけないのですか？

A 原子力発電所の重大な事故などで、敷地外へ放射性物質が放出された場合、服用してもらうことがあります。服用は必ず国や県、市町村等の自治体からの指示に従ってください。

问 发生什么样的事故时，需要服用稳定性碘剂？

答 因核电站的重大事故等，放射性物质被泄露时，有可能要求服用。请务必遵从国家、县、市町村等自治体的指示服用。

Q 安定ヨウ素剤は飲まなければいけませんか？

A 国では安定ヨウ素剤を服用することによって体調が悪くなる恐れのある方以外には、飲んでいただく方針ですが、最終的な服用の判断は個人の意思にお任せすることになっています。

问 稳定性碘剂不服用不行吗？

答 国家的方针是除了服用稳定性碘剂可能会导致身体不适的人以外，其他的人都要服用。但最终是否服用，则取决于个人。

Q 服用量は年齢で決まっていますが、体格の違いは考慮しなくても良いのですか？

A 同年代の子どもでは、身体が大きくても小さくても、甲状腺の大きさに大きな差はありません。そのため、年齢に応じて決められた安定ヨウ素剤の服用量で甲状腺を守る十分なヨウ素量が含まれていますし、小柄な子どもでも過剰になるという心配はありません。

问 服用剂量是根据年龄来决定的，不需要考虑体格的大小吗？

答 同年龄段的孩子，尽管体格不同，但甲状腺的大小并没有什么太大的区别。因此，按年龄来决定的稳定性碘剂的服用剂量，含有充分的碘来保护甲状腺，无需担心体格小的孩子的服用剂量过大。

Q 親と一緒にいる時に、子どもに服用させたいのですがダメですか？

A 服用指示があった場合、速やかに飲むことが薬剤の効果を最も高めるので、学校でま  
とまって避難する場合等には、先生の指示によって学校で服用する場合があります。

问 想让孩子跟父母在一起时服用，不行吗？

答 接到服用指示时，迅速服用会提高药物效果。在学校等地集体避难时，可能要按照老师的  
指示，在学校服用。

Q 安定ヨウ素剤を飲んだ後、してはいけないことや注意が必要なことはありますか？

A 服用後 30 分間は慎重に様子を見て、副作用が出ていないか服用者の容体を観察する必  
要があります。

问 服用稳定性碘剂后，有什么不能做或需要注意的事情吗？

答 服用后需要谨慎观察 30 分钟，看看服用者是否出现副作用。

Q 安定ヨウ素剤を服用することで副作用が出たり、調子が悪くなった場合どうしたら良  
いでしょうか？

A 特に留意するのはアナフィラキシーショックです。かゆみ、蕁麻疹、むくみ、激しい腰  
痛、呼吸困難、血圧低下等の症状が出た場合には、適切な処置を受ける必要があるので、  
至急、医療機関を受診する必要がある場合があります。1 回の服用であり、これらの症状  
がなければ、その他の副作用に関する処置や検査は、少し落ち着いてからで結構です。

问 服用稳定性碘剂后出现了副作用，身体不舒服的话怎么办呢？

答 需特别注意的是过敏性休克。如出现搔痒、蕁麻疹、浮肿、剧烈腰痛、呼吸困难、血  
压下降等状况时，需接受适当的治疗，必须急时去医疗机构就诊。如果只是服用 1 次，且无上  
述症状的话，关于其他的副作用的处置和检查，可等状况稍缓后，再行对处。

Q 服用指示が出たら、熱が出ていても服用して良いのでしょうか？

A 発熱時に安定ヨウ素剤を服用することは、支障はありません。服用指示があれば速やか  
に服用してください。

问 如果有服用指示的话，即使在发烧，也可以服用吗？

答 发烧对服用稳定性碘剂没有什么影响。接到服用指示的话，请迅速服用。

Q 安定ヨウ素剤の服用指示はどこから知ることができますか？

A 防災無線、TV やラジオ等の放送、防災メール、広報車等で伝えられますので、注意  
をしておいてください。

问 从哪里能得到服用稳定性碘剂的指示？

答 会通过防灾无线广播、电视和收音机等播放，还会通过防灾邮件、广播车等进行传  
达，请留意。

Q 安定ヨウ素剤の代わりになるものはありますか？

A 昆布やわかめなどの海藻などにはヨウ素が含まれていますが、含まれているヨウ素の量が不明です。したがって、安定ヨウ素剤の代替にはなりません。

问 稳定性碘剂有替代品吗？

答 海带、裙带菜等海藻等虽含碘，但所含的碘量不明。因此，不能替代稳定性碘剂。

Q 安定ヨウ素剤を飲んだら、もう大丈夫なのですか？

A 安定ヨウ素剤は万能薬ではありません。体の外から放射線を受けることによる外部被ばくや、放射性ヨウ素以外の放射性物質に対して防護効果はありません。服用したからといって安心せずに、指示に従い安全な地域への避難や屋内退避などの防護措置を継続しましょう。

问 服用了稳定性碘剂就没事了吗？

答 稳定性碘剂并不是万能药。它对来自体外的放射线的辐射，以及放射性碘以外的放射性物质的辐射，并没有防护效果。不能因为服药后就可以放心了，请继续按照指示去安全地区避难或采取室内避难等防护措施。

#### **岛根县健康福祉部医疗政策课**

电话：0852-22-6629

传真：0852-22-6040

邮件：yousozai@pref.shimane.lg.jp