

Q. ヨウ素剤はどのように使うといいですか？

ヨウ素剤の服用は、放射性ヨウ素が呼吸や食物とともに体の中（甲状腺）に取り込まれることを防ぐために飲みます。あらかじめ自然に存在する安定ヨウ素 127 を甲状腺に満たしておくことによって、放射性ヨウ素が甲状腺に集まることを防ぎ、発がんの危険性を低減することができます。

甲状腺は成長を促すのに必要なホルモンを生成する器官です。とくに成長期の子どもにヨウ素剤の服用が必要となります。そのため、原子力災害が起こったら、できるだけ早く服用する必要があります。

放射性ヨウ素が体内に取り込まれる 24 時間以内に安定ヨウ素剤を服用すると、放射性ヨウ素の甲状腺への集積を 90 パーセント以上おさえることができます。すでに放射性ヨウ素を取り込んでしまったあとでも、8 時間以内に服用すれば約 40 パーセントの抑制効果があります。しかし 24 時間以降の効果は 7 パーセントほどです。

ヨウ素剤の効果は、服用から 1 日くらい持続し、3 日後にはほとんど体外に排出されるため効果がなくなるとされています。

国際原子力機関（IAEA）の基準では服用の範囲に年齢の制限は行なっていません。世界保健機構（WHO）の基準では 40 歳未満のみの服用、日本でも 40 歳未満のみの服用として、服用量を次のように定めています。

年齢区分	ヨウ素量
新生児	12.5 mg、
生後 1 カ月以上 3 才未満	25 mg、
3 歳以上 13 歳未満	38 mg、
13 歳以上 40 歳未満	76 mg。

※ ヨウ素過敏症（ヨウ素を含む造影剤過敏症、低補体性血管炎、ジューリング疱疹状皮膚炎、甲状腺機能異常症等）の人は、1 回の服用であれば問題ないと考えられますが、普段からどうすればよいかを医師に相談して考えておきましょう。

⇒ 原子力防災について —ヨウ素剤 QあんどA— 参照