

安定ヨウ素剤とは What is stable iodine medicine?

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
A medicine that is distributed during a nuclear disaster

安定ヨウ素剤の効果～なぜ飲むの？

What is the effect of stable iodine medicine? Why should we take it?

○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。

Radioactive iodine is one of the substances which could be released from a nuclear plant during a nuclear disaster

○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。
Iodine tends to be absorbed by the thyroid gland, an internal organ in the throat.

○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。

Radioactive iodine ingested by breathing, eating, and drinking gathers in the thyroid gland. This causes internal exposure to radiation, and in the future could lead to thyroid cancer.

○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。

Having a thyroid gland full of stable or non-radioactive iodine in advance prevents radioactive iodine from being absorbed. The risk of internal exposure to radiation can be reduced in this way.

どんなもの？ What is stable iodine medicine made of?

○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。

The ingredient of stable iodine medicine is potassium iodide. Forms of the medicine include pills, jelly, and powder.

服用について When taking stable iodine medicine

○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。

Take the medicine under instructions from the national government, prefectural government, or municipalities. Do not take the medicine without official instructions.

○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)

Follow the indicated dosage. Overdosing will not increase positive effects, and it may increase the risk of side effects.

服用回数 Number of doses 原則として1回 Generally just one

服用量 Dosage 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
 3～12 yrs. old: 1 pill
 Over 13 yrs. old: 2 pills

○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)

Take the medicine with sufficient water. (If not comfortable with water, you can also take the medicine with juice, milk, etc.)

安定ヨウ素剤の注意!! Caution!!

服用してはいけない方がいます。

Some people should not take this medicine.

○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。

If you have ever become sick from potassium iodide or iodine (in Japan, iodine is often used as “iodine gargle”), you should not take stable iodine medicine.

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。

Consult with your doctor before taking the medicine if you have a history of iodine contrast medium hypersensitivity, thyroid disease, or kidney disease.

○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。

Stable iodine medicine occasionally induces some side effects including general hypersensitivity, vomiting, diarrhea, headache, and shortness of breath. No medicines are free from the risk of side effects. Please pay attention to the risks when you take medicine.

○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。

For 30 minutes or so after taking stable iodine medicine, an adult (e.g. facility staff, family member, etc.) should monitor the recipient for side effects.

安定ヨウ素剤についてよくある質問

Frequently asked questions about stable iodine medicine

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？

During what kinds of disasters should we take stable iodine medicine?

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。

If radioactive materials are released into the environment during a major disaster at a nuclear power station, you may be asked to take the medicine. Please follow instructions from the national, prefectural, and municipal governments regarding when to take it.

Q 安定ヨウ素剤は飲まなければいけませんか？

Are we required to take it?

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。

The Government of Japan recommends that you take stable iodine medicine, unless you are likely to become unwell due to side effects. However, the ultimate decision is up to you.

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？

The dosage is determined just by age. Is there no need to consider physical build?

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。Despite differences in physical build, children of similar ages have thyroid glands of similar size. The defined dosage will provide people with enough iodine to protect their thyroid gland. There is no need to worry about over-dosing.

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？

I would prefer that my children take the medicine when I am present. Is this possible?

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。

Because taking the medicine as soon as officially requested will maximize the medicine's efficacy, students may take the medicine at school under their teacher's guidance, such as in cases when students evacuate together.

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？

Are there any prohibited actions or precautions to be taken after taking the medicine?

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。

For approximately 30 minutes, please monitor the recipient for side effects.

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のでしょうか？

What should we do if we experience side effects or feel unwell?

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りますので、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。

Anaphylactic shock requires careful attention. If you have experienced itching, hives, swelling, severe backache, difficulty breathing, drop in blood pressure, etc., you must receive medical care as soon as possible. However, if you experience minor side effects after a single dosage (i.e. none of the severe side effects listed above), then you may seek medical consultation after symptoms have subsided.

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？

May I take the medicine even if I have a fever?

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。

Yes, you may. Stable iodine medicine won't adversely affect patients with a fever. When you receive dosing instructions, please take the medicine immediately.

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？

How will we know about dosing instructions?

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。

Instructions will be given through the community wireless announcement system, TV, radio, disaster email, public relations vehicle, etc.

Please pay attention to these sources of official news during a disaster.

Q 安定ヨウ素剤の代わりになるものはありますか？

Is there a substitute for stable iodine medicine?

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。

Some seaweeds including kelp, undaria pinnatifida (*wakame*), etc., contain iodine. However, these foods cannot be substitutes, as the amount of iodine contained is variable.

Q 安定ヨウ素剤を飲んだら、もう大丈夫なのですか？

Does stable iodine medicine protect us from every kind of radioactive substance?

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。

No. It will NOT protect you from radioactive substances other than radioactive iodine or from external exposure. Remain on guard after taking stable iodine medicine, and take protective actions such as evacuating to a safer area or sheltering in place.

島根県健康福祉部医療政策課

Medical Services Policy Division, Department of Health and Welfare, Shimane Prefectural Government

Phone: 0852-22-6629

Fax: 0852-22-6040

Email: iryou@pref.shimane.lg.jp