

やっぱり心配な あなたは どうする？

電磁波を弱めるためにできること

「疫学の観点から、普通に生活している限り電磁波のリスクはそんなに心配しすぎなくてもいいのでは」との見解を持つヘイ先生だが、それでも妊婦や子供を持つ親などは何かと気になる存在かもしれない。簡単にできる電磁波対処法といえば、「発生源からなるべく身を離し、電化製品の使用時間をできるだけ短くすること」。ただし、具体的に何メートル離れて、何時間ならよいということはまだ研究段階だ。日常生活で、気軽にできる電磁波を弱める方法は以下の通り。

携帯電話

- イヤホンを使う
- 耳から聞こえるギリギリのところから離して使う
- アンテナを伸ばして使う

コンピューター

- パソコンのモニターとの距離をあげる
- ノートブック型パソコンよりデスクトップ型パソコンを使う
- ノートブック型パソコンは、ACアダプターではなくバッテリーを使う

その他

- テレビは離れて見る
- 電子レンジや洗濯機の使用中は離れる
- ホットカーペットや電気毛布、電気力ミソリなど、直接体に触れるものの使用は控える

電磁波防御用品を使う

日本では様々な電磁波防御グッズが生まれているが、アメリカではほとんど目にしない。「妊婦がコンピューターを使う際、電磁波を遮断するエプロンを使わなくても、遺伝子に問題のある子どもが生まれる確率はほとんどないと報告されています。しかし科学的に電磁波の安全性が100%立証されていない限り、電磁波防御グッズを使うかどうかは個人の判断。これは科学的ではなく、心理的な作用が大きい」とヘイ先生。つまり、それらの防御グッズを使って安心できるなら、精神的にそれに越したことはないということだ。

アメリカで買える電磁波防御グッズのいろいろ



コンピューターの モニターシールド

低周波電磁場の電界を99.999%遮断し、まぶしさも99.6%減らしてくれる。テレビ画面での使用も可(68ドル95セント～)。



ノート型パソコン用の 遠隔キーボード

通常のデスクトップよりもノートブックの方が、電磁波の放出量が多い。このキーボードがあると、ノートブックから遠隔操作ができる(19ドル95セント)。



携帯電話用 スキンプロック

携帯電話からの電磁波はアンテナからだけではなく、表面からも放出されている。薄い保護フィルムを貼り付けて、電磁波を遮断しよう(11ドル95セント～)。

チェックリスト

電化製品に近づいたときに、次の症状があれば
電磁波過敏症かも?!

Check

- 頭痛
- 疲労
- めまい、ふらふらする
- 心臓機能の変化
- 呼吸困難、動悸
- 血圧の変化



オフィスワークの必需品、コンピューター。ノートブック型よりもデスクトップ型の方が電磁波の放出量が少ない。

では、多少なりとも電磁波を発する機器を生活の中でうまく利用していくにはどうしたらいいのだろうか。ヘイ先生はこう言う。
「今の時代、コンピューターや携帯電話なくしては、不便な生活を余儀なくされるでしょう。コンピューター使用拒否なんて、会社でできないわけだし(笑)。疫学から思う私の見解は、バランスが重要だということ。例えばエックス線の

浴びすぎはよくないけれど病気の発見には必要だし、コンピューターも使い過ぎはよくないけれど仕事には不可欠。このような利点欠点から判断すると、過剰に電磁波のリスクを恐れるよりは、普通にこれまで通りの生活を続けて問題ないということ。ただし子どもとなると話は別。リスクがいくら小さいといつてもゼロとは言いきれませぬ。携帯電話やテレビ、コンピューター、ビデオゲームを間近で長時間使う必要性は子どもたちにはな

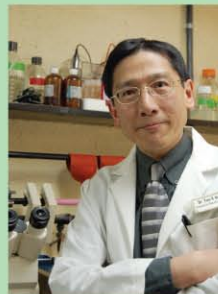
電磁波過敏症って何？

「私のまわりではまったく聞いたことがないですが、近年スウェーデンの科学者たちにより、携帯電話やコンピューターの使用により神経が過敏になり、頭痛や皮膚の乾

いはずですから、携帯電話を持たせる必要があるのなら、イヤホンやアンテナを使わせるなど電磁波から守る工夫をしてあげるとより安心です」

今回お話を聞いた人

トム・K・ヘイ先生



コロンビア大学放射線腫瘍学、環境健康科学教授。コロンビア大学で24年にわたって教鞭を執る、環境問題や放射能問題のエキスパート。