

「農薬などが原因で健康を損なう化学物質過敏症は病気にして認められているのに、携帯電話や電子機器が原因の電磁波過敏症については、日本では病気として認められていません。すでにスウェーデンなどの北欧の国では正式に病気に認定され、アメリカやイギリス、フランスなどでも子どもや妊婦に対し携帯の使用制限をしています。医療先進国であるはずの日本は、この分野に関しては実に遅れているんです」

そのため息をもらすのは、北里大学名誉教授で、そよ風クリニック（東京都杉並区）院長の宮田幹夫先生。化学物質過敏症や電磁波過敏症を専門とする数少ない医師だ。

スマホやパソコンの普及により頭痛や吐き気を訴える人が増え、注目されつつある「電磁波過敏症」。しかし、日本では「トンデモ病」扱いられているのが現状だ。果たしてこれは本当に、新たな現代病なのか？ 30年以上にわたって研究を続ける宮田先生に、解説してもらった。

電気のあるところ、すべて電磁波もあり

そもそも電磁波とは、電気が流れるときに発生する電場と磁場が絡み合って、波を描きながら進む電気の流れのこと。少し難しいが、電気があ

るところには必ず電磁波が発生していると考えればいい。

「よく『電波』との違いを尋ねられますが、電波も電磁波の一種です。ガンマ線やX線などの放射線、紫外線、赤外線、可視光線（人の目に見える波長の光）などの光も電磁波の一種なんです。放射線の恐ろしさは3・11以降、誰もが知るところとなりましたが、ほかの電磁波についてもすべて、何かしら人体に作用しているんです」

放射線や紫外線の影響については説明するまでもないが、赤外線も白内障の発症リスクとなるうえ、可視光線さえも人体に影響があると宮田先生。「なぜ物が『見える』か」といふと、可視光線によって目のタンパク質が破壊され、その瞬間に電気が起こるからなんです。目はタンパク質の破壊と再生を日々繰り返しているのです。体に影響がない電磁波など存在しません」

電磁波の種類は下図のとおり。波長が短いほど人体への影響が大きく、スマホや電子レンジはマイクロ波、ラジオやテレビが電波に分類される。では、電磁波の作用とは？

「感電したときのビリビリとした刺激作用のほか、熱作用、非熱作用の3つの作用があります。体温は1〜2度上がるだけで悪影響を及ぼしますので、昔は電磁波といえは熱作

用の問題が中心でした。とくに携帯電話などが発するマイクロ波には、物の中心に電磁波が集まり温度を上昇させる「ホットスポット効果」があり、脳や眼球、睾丸の温度を上昇させることが問題視されていたのです。

しかし、いまいちはん注目されているのが、3つ目の非熱作用。全身の細胞に直接影響を及ぼし、遺伝子まで傷つける可能性が出てきたのです」

実験や研究で明らかになった、電磁波による健康被害は以下のとおり。

「まずは角膜の損傷。ブラウン管から発する電磁波を浴びたマウスは3〜4時間で角膜の表面細胞が脱落してしまいました。現在はブラウン管より電磁波が弱い液晶画面が主流ですが、この『角膜びらん』は十分起こりうるでしょう。

さらに、電磁波を浴びると脳に添加物や有害金属などが侵入するのを防ぐ『血液脳関門』という場所がもろくなり、脳に毒物が侵入しやすくなってしまう。そのほか、遺伝子が損傷することによる発がんリスクや、脳の神経伝達物質の働きを阻害することによる精神症状、アレルギー症状の悪化や血糖値の上昇も、判明しています」

次世代への影響も深刻だ。「子どもと大人の後頭部に携帯電話を置いて比較した実験

では、骨が未発達な子どもほど電磁波が脳の奥深くまで届いていることが判明しました。また、電磁波を浴びると精子をつくる精巣が萎縮し、精子が減少してしまいます」

見えないところで心身を蝕む、電磁波。技術革新の過程で改善されてもよさそうなのだが、むしろ情報社会の発達によってデータ通信量を増やす必要があり、より強い電磁波を利用せざるをえなくなってしまうという。

その代表例がスマホの登場。ガラケーに比べ画像や動画がサクサク処理できるのは、電磁波がガラケーよりも強くなっているからだ。

そこで、身近にあるものなかで、とくに電磁波源として扱いに気をつけるべきものを、宮田先生に選んでもらったのが左ページの表だ。

「電磁波が強い、また使用頻度の高さから電磁波を浴びる機会が多いものを挙げました。電磁波過敏症の症状は、頭痛や疲労感、不眠、皮膚のかゆみやビリビリした刺激などさまざま。もし、こうした不快な症状があるのなら、使わないときは電源を切る、スマホはズボンのポケットに入れないなどの工夫をしましょう」

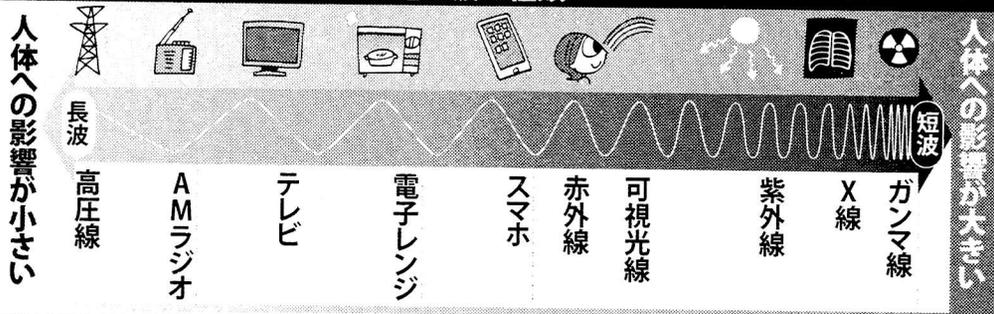
電磁波過敏症は「思い込み」ではない

ここで注意したいのが、電

磁波過敏症と「電磁波恐怖症」は別物だということ。これがいわゆる「思い込み」のこと。実際には電磁波を発するものがないのに、恐怖心から体に反応が出てしまう人も少なからずいるという。

「ただ、電磁波恐怖症の人も、もとは過敏症だったのが、そのつらさから恐怖感を覚えるようになり、恐怖症に移行し

電磁波の種類



※光も電波もすべて電磁波の一種だが、波長が短くなればなるほど人体への影響は深刻になる。参考：『危ない携帯電話』（緑風出版）

日本じゃ、トンデモ病、扱いだけど……
 北欧などでは
 れっきとした「病気」です！

子どもの脳への悪影響

アレルギー症状の悪化

妊婦への悪影響

活性酸素増加

発がん性の上昇

血糖値の上昇

etc....

手のしびれ、老化促進、角膜破壊、精子減少……

本当は怖い 「電磁波過敏症」



教えてくれたのは…
 そよ風クリニック院長
宮田幹夫先生
 名古屋市立大学医学部卒。眼科領域の中毒実験を中心に研究。'88年より北里大学医学部眼科、現北里大学名誉教授。化学物質過敏症、電磁波過敏症診断の治療に取り組む。

スマホに替えてから腕がしびれたり、なんだか具合が悪かったりするアナタ、もしかして電磁波過敏症かも!? 電気のあるところに必ず発生する電磁波は、人体に少なからぬ影響があるという。

てしまったというケースがほとんど。バラの花粉でぜんそくを起こした患者さんが、やがて造花でもぜんそくが出てしまうのと同じ原理です。そのため、診断の区別も難しいのですが、電磁波恐怖症の人は冷蔵庫や蛍光灯など、それほど電磁波が強くない電化製品にも反応してしまう傾向がありますね」

行き過ぎると被害妄想になってしまうこともあるといい、これが電磁波過敏症への理解が進みにくい一因でもある。しかし、各国の疫学調査からも人口の1割程度は電磁波過敏症がいるとされており、WHOでも電磁波の発がん性リスクについては認めている。日本ではまだ病気と認定されていないからこそ、早めのセルフケアに努めたい。

「まずはパソコンを使ったら2時間に1回は休憩をはさむこと。ほんの5〜10分、コーヒブレイク程度で十分です。また、食事面ではマグネシウムの摂取がもつとも効果的です。電磁波が体に悪影響を及ぼす主な原因は、体内の酸化窒素を通して最終的に老化促進物質である活性酸素を発生させるからなのですが、マグネシウムは活性酸素が原因で起こる神経の過敏反応を抑制してくれます。そのほか、カルシウムや亜鉛、セレン、ビタミンB12、Cもとりましたよ」

もっとも避けるべき電磁波源は……

・スマホ

ガラケーはデータ通信量がスマホほどではないので、スマホに比べると変調波が弱い



・IHクッキングヒーター

電子レンジは鉄の箱に覆われているが、IHは電磁波が垂れ流し状態。最近のものは手前に反射板がついているが、アイランドキッチンなどは家族全員が電磁波を浴びまくっている



・インターネットの無線LAN (Wi-Fiなど)

電磁波が空間中を飛び回っている中で生活している状態



・ハイブリッドカー

スイッチのオンとオフを繰り返すたび電磁波が発生。走行すると多量の電磁波をあびる



具体的には前述の栄養素が気軽に取れるナッツ類や小魚を積極的に食べるといい。またトマトソースにオリブオイル、魚介類をふんだんに使った地中海料理もおススメだ。また、自宅のキッチンがIH調理器という人は、電磁波がもれ出ないように底面積が広い鍋を使うといいという。「電磁波過敏症はあなどってはいけません、死に至る病にはありません。改善までは長期戦になるとはいえ、化学物質過敏症よりは改善しやすい。あきらめずに、自分できる対策を続けましょう」

デジタル社会を快適に過ごすために、電磁波に負けない知恵を身につけよう!

「病気」と「気のせい」は違います!



電磁波過敏症と精神疾患の違い。恐怖症は過敏症の過剰反応であることも。電磁波感受性は電磁波を感じるけれど症状は出ない状態のこと