

〔 7 〕 身の回りに迫る電磁波の危険性（その 2）

～電子レンジ、電磁調理器、携帯電話、携帯基地局からの電磁波等々～

安全食品連絡会

（発表者） 森 本 章 子

はじめに

私たちが日常的に便利に使っている電子レンジや電磁調理器などは使い方によって、調理器具稼働中に出る低周波の電磁波が人体に影響を及ぼしている。また、携帯電話（ケータイ）や家庭用のコードレス電話機からも強い高周波の電磁波が出る。携帯基地局（ケータイタワー）から一日中、放射されている高周波の電磁波で、周辺住民に、頭痛、目まい、耳鳴り、睡眠障害、視力低下、鼻血、体調不良等電磁波過敏症で苦しんでおられる方も少なくない。今回も、私たちの健康を脅かしている電磁波問題に関し、得た情報や見出した問題点などを報告し、その解決を多くの方々と一緒に考えたいと思っている。

電磁波とは

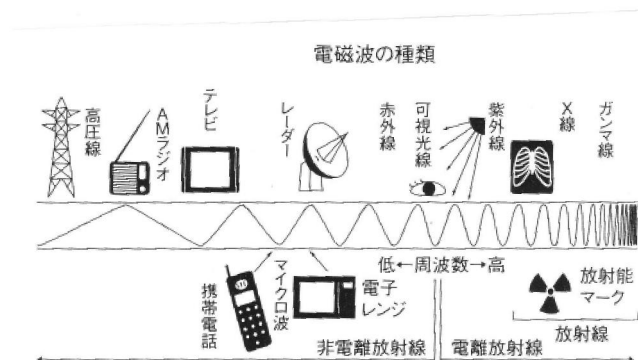
電磁波とは太陽光線の仲間で、エネルギーの高いのが原発や原爆で知られるガンマ線などの「放射線（電離・放射線）」。エネルギーの弱いのが「電波」と呼ばれる「放射線」（非電離・放射線）である。

ケータイやケータイタワー、放送タワーのアンテナから放射される電磁波は、高周波と低周波が変調（混ぜ合わされたり、圧縮されたり）している。アナログ波、または、デジタル（パルス）波の電磁波なので、高周波と低周波の両方の悪影響の可能性がある。

私たちの身の回りにある電磁波の多くは極低周波（テレビ・IH調理器など家電製品）で、高周波は電子レンジとケータイなどである。

甘い日本の電磁波規制

電磁波に関する危険性はまだ 100% 確定されていない。原因がはっきりしない、メカニズムが分からないなどが理由。しかし欧米では危険性が確定されなくても、予防原則の観点で厳しく電磁波の規制をしつつある。日本は、「危険性が証明されないから」と、電磁波は世界一緩い規制である。日本は送電線下の磁界にも規制がない。日本の土地関係が複雑なこともあり、家の上を平気で高圧送電線を通してしている。携帯基地局周辺住民に、電磁波過敏症の症状が出て、基地局撤去後、その健康被害がなくなっても、総務省や携帯会社は「国の基準以下だから安全」との回答しかしない。企業利益優先社会、民主党が立ち上げた当初の「友愛」の精神はどこへ行ったのか???



電磁波の危険性を報道しないマスコミ

新聞・テレビなどは今、インターネットの普及により広告料が減っている。そのため、電力会社や携帯電話の会社など広告主のマイナス情報を流して、スポンサーをおりられるのが恐怖で、電磁波の危険性の報道を自粛しているのでは？マスコミの社会的責任不在を強く訴えたい。

電磁波の脳への影響

人間の脳内ホルモンである「メラトニン」「セロトニン」「ドーパミン」が電磁波被曝で影響を受けているとの研究もある。「自殺やうつ病との関係」も懸念されている。そして今、心配されているのが、子どもの脳への悪影響。「子どもが切れやすい」「多動性障害（ADHD）」などと電磁波被曝との関係が真剣に議論されている。

ケータイの危険性

2004年10月に発表されたスウェーデン・カロリンスカ研究所の報告が世界中(日本を除く)の話題になった。ケータイを10年以上使用した場合に同じ耳側の「聴神経腫(脳腫瘍の一種)」が、3.9倍にも有意な増加を示したからである。2010年10月には、同じような増加を東京女子医大が論文発表している。子どものケータイ使用で心配になるのは、ケータイ電磁波が子どもの頭の中へ進入し易いことである。頭が小さい、頭蓋骨が薄いこと、さらに水分が多いことも関係していると思われる。また、血液脳関門の機能も子どもの方が敏感なようである。

2008年7月、デンマークで、妊婦13,159人のケータイ使用と生まれてきた子どもの行動異常を調べた研究がある。「感情的・多動性」などの包括的に考えて行動に問題のある子どもは、母親が出産前後にケータイを使用していた場合は、1.80倍と統計的に有意な増加率を示していた。

子どものケータイ使用を禁止していると言ってよい国に、イギリス・フランス・フィンランド・カナダ・イスラエルなどがある。

精子への異常も心配【日本の少子化の一因？】

動物実験で、行動異常・判断能力異常・奇形率の増加・脳重量の低下・マウスや人間の精子の異常等々。ウサギの精子がケータイ電磁波被曝で激減するとの徳島大学医学部の08年、09年の研究もある。男性がズボンのポケットにケータイを入れ、受信すると精子数の減少、運動・形態の異常、精巣内の細胞死などの悪影響が多数、報告されており、「ズボンのポケットにケータイを入れるな」と警告も出されている、日本の少子化の一因では、と疑われる。

電磁波過敏症の存在（53 ページ参照）

2005年12月、兵庫県川西市清和台では、NTTドコモの携帯基地局稼働開始後、周辺住民に頭痛、睡眠障害、視力低下、うつ状態、倦怠感等の症状が出た。2008年4月、反対運動で土地貸主である阪急バスが借用契約を解消、基地局運用停止。基地局撤去で、住民の上記の症状はすべて回復。沖縄でも同じ事例がある。右側の写真は、宝塚市口谷に建っているNTTドコモの携帯基地局。真西に、花屋敷幼稚園が建っている。この周辺300mの範囲で、荻野晃也先生に、住宅地と中学校4階窓際の廊下を計測して頂き、 $0.4\mu\text{W}$ （マイクロワット）／ cm^2 前後の数値が計測された。現在、周辺住民へ健康に関するアンケート実施を準備中である。



電磁波症候群(極低周波とマイクロ波被曝)

眼		
かすみ眼(視朧)	●	○
白内障		○
網膜炎症	●	○
角膜上皮炎症	●	
眼球の痛み		○
催涙		○
白が見にくい		○
青が見にくい		○
閃光体験	●	

耳		
耳鳴り		○
目まい	●	○
吐き気	●	○

鼻		
臭いの感受性低下		○

循環系		
心臓部の不快感	●	○
動悸	●	○
息切れ	●	○
不整脈	●	○
徐脈	●	○
血圧低下		○
血圧変化	●	○
心電図異常	●	○
心臓発作		○
心筋梗塞	●	
動脈硬化		○
子どもの突然死	●	○
貧血	●	
血中ヒスタミン低下		○
メラトニン低下	●	○
セロトニンの異常	●	
ドーパミンの異常	●	
ADHD	●	

腫瘍など		
白血病	●	○
脳腫瘍	●	○
リンパ腫瘍	●	○
乳がん	●	○
睾丸がん	●	○
肺がん	●	
アルツハイマー病	●	
痴呆症	●	
躁鬱病	●	
アトピー・アレルギー	●	○
ホジキン病		○
自殺	●	
死亡率の増大	●	○

自律神経系		
頭痛・頭重	●	○
疲労・倦怠感	●	○
日中の眠気	●	○
夜間の不眠	●	○
志気の低下・消沈	●	○
神経衰弱・精神疲労	●	○
食欲減退		○
体重減少		○
興奮・感情不安定		○
記憶力減退・部分消失	●	
知的レベルの低下	●	○
指などの震え		○
まぶたの震え		○
頭と耳のチツク		○
意識消失	●	
てんかん	●	
ストレス	●	○

突然変異など		
染色体異常	●	○
睾丸の退行	●	○
女兒出産率の増大	●	○
流産	●	○
不妊		○
ダウン症		○
先天性尿道異常	●	
奇形児出産	●	○

内分泌系		
甲状腺異常		○
乳汁分泌不全		○
月経パターン変化		○
卵子形成減少	●	○
精子の減少	●	○
精力減退	●	○
免疫力の低下	●	○

筋肉・皮膚系		
頭・前頭のつっぱり感	●	○
手足の硬直感		○
筋肉痛		○
皮膚の刺激	●	
ほてり感	●	
多汗症	●	
手足の血管拡張		○
皮膚のしみ		○
脱毛		○

●＝極低周波の影響
○＝マイクロ波の影響

作成: 荻野晃也
参考: ブルーバックス「電磁波は危なくないか」(講談社)
「ケータイ天国・電磁波地獄」(週間金曜日)に追加

ごく微弱な電気で動く身体の細胞。 電磁波の影響を受けないわけがない

北里研究所病院 宮田 幹夫さん

1999年に日本で唯一の化学物質過敏症の専門治療を開始した、北里研究所病院。電磁波過敏症の患者さんが訪れるようになったのは、約8年前。その症状や海外での事例、そして対処法について宮田幹夫さんに聞いた。

最新型携帯の変調波が
身体に影響を与える

「身体の細胞は電気で、しかもごく微弱なもので動いているんですね。だから、電磁波が身体に影響しないわけがないんです」。北里研究所病院化学物質過敏症外来の宮田幹夫医師は、こう語る。

99年にオープンした同外来に電磁波過敏症の患者さんが訪れるようになったのは、8年ぐらいい前からという。頭痛、皮膚のチクチク感や、不定愁訴、また関節痛などを訴えている。テレビ、冷蔵庫、コンビュータなどの家庭機器からも電磁波は出ているが、特に肌身離さず持ち歩く携帯電話の影響は大きい。昔の電磁波はサイン波といって、単一の周波数成分のみをもつ波動だったのが、最新型のは、情報量を多く流すために、波の周波数の変化で伝達する変調波を

用いている。その変調波が、身体に影響を与えやすいといわれているのだ。

「電磁波は身体を酸化させるんですね。ですから酸化防止装置の少ない精子は、電磁波により死んでしまうことがわかっています。また、神経を変性させ、認知症、筋萎縮性側索硬化症などになるとの報告もあります」

宮田医師が電磁波の恐ろしさを目の当たりにしたのは、今から約18年前。アメリカで、「磁場（※1）をかけるとナメクジが整列する」「人に電磁波をかけると痙攣発作を起こす」といった実験結果を聞き、愕然としたという。

その後、電磁波過敏症という言葉が日本でも使われるようになったが、電磁波過敏症は診断の難しさも知られている。「厄介なのは、いわゆる電磁波過敏症の人と健康者に、新型の携帯

「ビッグイシュー」
日本版 (142号)
(2010・5・1)

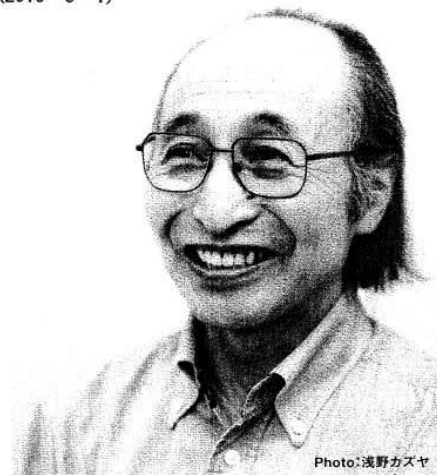


Photo:浅野カズヤ

みやた・みきお
1936年生まれ。60年名古屋市立大学医学部卒業。88年北里大学医学部眼科学教授。現在、北里大学名誉教授。著書に「化学物質過敏症 ここまできた診断・治療・予防法」(かもがわ出版/共著)など。

と同じ周波数の電磁波をかけると過敏の人だけでなく健康者も作業効率が悪くなるんです。先ほども言いましたが、人の身体にも電気が通っていますから、電磁波の影響は誰しも受けるんですね。ですから、逆に言うと、身体の変調といった症状の出る電磁波に対して感受性の強い人たちというのは、電磁波の危険性を前もって知ることのできる「エリート」と言えるのかもしれない」

WHO、
電磁波は殺虫剤と同等の
発ガン性

海外では、電磁波の影響で白血病にかかる率が増すといった事例も報告されている。WHO「世界保健機関」は発ガン性の要因を「クラス1」「クラス2A」「クラス2B」と分類しているが、超低周波電磁

波は「クラス2B」に属す。このクラスには、DDT(有機塩素殺虫剤)など、かなり以前に使用中止になった殺虫剤が含まれているほどだ。最も電磁波過敏症の研究が進んでいるといわれるスウェーデンでは、電磁波過敏症の人が人口の約1パーセント存在するといわれており、高圧線の約140メートル以内には家を建てないように勧告も出ている。

一方の日本は、目に見えず、匂いもなく、また症状もわかりづらい電磁波は野放しにされている。電磁波過敏症が正式な病名登録されるにはまだまだ時間がかかるだろうと、宮田医師は言う。「化学物質過敏症も、今から50年以上前にアメリカでセロン・G・ランドルフという人が言い出したんですが、最近ようやく病名登録されました。日本でも単に病名が載ったというだけであつて、正式に認められるま

のにおすすです。あとは、理論的にはカルシウムですね」

また距離の2乗で電磁波は弱くなるので、高圧線、変電所のそばをなるべく避け、携帯電話もなるべくポケットではなくカバンに入れるだけでも、かなり影響を免れる。また、家庭のコンセントは、アース付き(※2)のものを使うとよいという。

「要するに、バブルの前の世代、つまりおばあちゃんの世代くらいの生活に戻るのがいちばんいいかもしれない」と宮田医師。電磁波を考えると、実は自分の生活や生き方とも密接にかかわっている。携帯やコンピュータの電源をオフする時間が、電磁波から身を守るだけでなく、自分の生活や生き方を見直す時間になるかもしれない。

⑧(八鍬加容子)

(※1)運動する電荷によって生じる。
(※2)接地極とも呼ばれる 電気を逃がすための逃げ道のこと。

携帯電話会社の 人体実験を許すな

高峰 真

弁護士久留米第一法律事務所



街中に見られるマンションに建設された携帯電話基地局

建築ジャーナル

2010年9月号
(No.1171)



たかみね まこと

1973年福岡県久留米市生まれ。九州大学法学部卒業後、2004年に弁護士登録し、水俣病訴訟、有明訴訟など、公害訴訟に取り組んでいる。現在、日弁連公害環境委員会 学物質・食品安全部会長

電磁波による健康影響に関する研究の情報がわが国でも少しずつ広まり、多く人が電磁波に不安を覚えるようになってきている。他方で、私たちの身の回りには、携帯電話や電化製品など、電磁波を発生させるものが数多く存在し、電磁波に囲まれて生活していると言っても過言ではないくらいである。

とはいえ、携帯電話や電化製品は、そもそも使うか使わないかを自分で選択できるものであり、使うとしても体から離して使う、時間を短くするなど、自分で電磁波から防護する方法が取れるものである。

しかし、自宅の近くに携帯電話中継基地局(以下、単に「基地局」という)ができたらどうであろうか。そこに住む住民は、強制的に、24時間365日、電磁波を浴び続けなければならない。自分では電磁波を防ぎようがなくなってしまうのである。自宅の近くに基地局ができるということは、その後健康な人生を送れるかどうかを左右してしまう極めて重大な事柄なのである。

しかし、携帯電話会社は平気な顔で住宅地のすぐ近くに携帯電話基地局を建設し続けている。

しかも、周辺住民に十分な説明はないままに。私が訴訟にかかわった久留米市の例では、ある日突然、近くの空き地で樹木の伐採をしていたため、住民が作業員に尋ねて初めて基地局を建設することを知り、驚いて住民が説明会の開催を求めた。他にも、工事の直前に周辺住民に通知文が配布されて初めて知り、あわてて携帯電話会社に説明を求めたという例もある。

このように携帯電話会社は、事前に周辺住民の理解を得ようとはせず、逆にギリギリまで知られないようにして、次々と基地局を建設しているのである。

たまたま周辺住民の中に不安を感じている人がいて、説明会の開催を求めた場合に初めて携帯電話会社は説明会を開くが、そのような人がいなければ、周辺住民には何の情報もないまま基地局が稼働してしまう。

また、仮に説明会が開催されても、携帯電話会社の説明は、「国の基準を守っているから安全だ」の一点張りである。電磁波の健康影響についての最新の研究や、日本よりも厳しい基準で規制している国があることを紹介することもなく、ただ「国の基準を守っているから安全だ」という論理を繰り返すだけである。それで、住民に対する説明会を開いたという形を整えた上で、堂々と工事を進めるのである。

しかし、「国の基準を守っていれば安全だ」という論理が誤っていることは、水俣病、じん肺、薬害エイズ、薬害ヤコブ病、アスベストといった過去の公害・薬害の歴史を振り返れば明らかだ。これらの公害・薬害は、当時の国の規制を守っていたにもかかわらず死に繋がるような重大な健康被害を引き起こしたのである。

そして、基地局からの電磁波による健康影響に関しても、これまでの公害・薬害と同じ結果をたどることを示唆する研究結果が続々と出てきている。国の基準さえ守っていれば絶対に安全だと断言できるような状況ではなく、安全が危険か分からないのが現状なのである。

それを知らながら住宅のすぐ近くに基地局を乱立させている携帯電話会社の行為は、まさに住民を使って人体実験を行っているに等しい行為である。そして、国はその人体実験を(おそらく故意に)放置している。わが国は水俣病で厳しい教訓を得たにもかかわらず、何の反省もすることなく、前述した薬害エイズ、薬害ヤコブ病、アスベストなど、企業による人体実験を許し続けている。そして、基地局の問題に関して、今まさに同じ過ちを繰り返そうとしている。

国は、過去の公害・薬害の歴史に学び、直ちに基地局から発せられる電磁波の規制値を見直す作業に取り掛かるべきである。それと共に、携帯電話会社には、基地局設置の際に周辺住民へ正確な情報を十分に説明することを義務付けるべきである。これ以上、企業の人体実験を繰り返させてはいけない。

(2)

『電子レンジを使用した食品の体内への影響は どうでしょうか？』

◆質問の意味

電子レンジによる調理は、周波数 2.45GHz（ギガヘルツ）のマイクロ波で、食品中の水の分子を 1 秒間に 24 億 5 千万回振動（プラス・マイナスの極が交替）させ、摩擦熱を起こして加熱する。このような動きは自然界には存在せず、電子レンジで加熱した食材が何らかのダメージを受け、それを食べた人間に悪影響はないのだろうか？

◆電子レンジで温めた時の食品の変化

24 億 5 千万回の振動に耐える有機細胞は存在せず、食品内に重大な変化が生じる。具体的には過酸化水素（活性酸素の仲間）と一酸化炭素が作り出される。また、料理番組などでは栄養素が失われないからと電子レンジがすすめられているが、酵素栄養学では、食べ物に含まれる酵素を一瞬にして壊すといわれている。抗酸化物質のフラボノイドは電子レンジでは 97%失われるという。（茹でると 66%、圧力釜で 47%、蒸すと 11%失われる）

◆電子レンジはいつ開発されたのか

電子レンジは、第二次大戦でソビエトに侵攻するナチスドイツが調理用の燃料がない中で大量の食事を短時間で供給するために開発した。まだ実験段階の機器が終戦後、アメリカ軍に極秘に引き継がれた。ソビエトも同時にいくつかの機器を回収し研究と実験を進めたが、電子レンジの生物学的影響について精力的に調査した結果、法律で使用を禁じた。共産主義下のソビエト連邦で 1976 年に禁止になっていた電子レンジは、1990 年、安全確認なしに許可された。

◆マイクロ波の影響への警鐘

- ・電子レンジで加熱した粉ミルクは安全でない。（1989 年 2 月ランセット誌、リタ・リー博士）
- ・電子レンジで加熱した血液で輸血された患者（米オクラホマ州）が死亡（1991 年）
- ・スイス、食品会社の食物科学者ハンス・ヘルテルによる科学的な臨床実験（1991 年）

分子がひどく損傷を受けた食べ物は人間の血液と免疫機能に異常な変化を起こしていることを発見し、人間の血液を生理学の観点から調査した結果、電子レンジは食物中の栄養素を変化させ、それを食べた者の血液にも組織の悪化を引き起こすことを突き止めた。実験は 20 才～30 才の 8 人の被験者と 64 才のヘルテルが 8 週間同じホテルに泊まり行われた。被験者は隔離され、それぞれの食物を食べる直前と食べた一定時間後に採血した血液検査をした。結果は、①白血球の増加、②ヘモグロビン値の減少（貧血の症状）、③コレステロール値の比率の悪化（悪玉コレステロールの増加）、④血液中にガン化現象が見られた。

「いかなる電子レンジであろうとも電磁放射線を発し、食べ物に危害を与え、調理された食品の中に有害で危険な発ガン性物質を生じる（1991 年、アール・レター誌 3 月号、9 月号）

◆警鐘への反応

1993 年、ハンス・ヘルテルの研究に対し、スイスの裁判所は「病理学上の障害と関連があるというようなことを主張することを禁止」する判決。ヘルテルに 5000 スイスフランの罰金と諸経費の支払いを命じた。ヘルテルはクビになり、共同研究者は助成金を止められた。1998 年 8 月、ストラスブール・ヨーロッパ人権裁判所は言論の自由に反するとして、ハンス・ヘルテルに慰謝料 4 万フランの支払いをスイス政府に命じた。

参考文献：「法廷調査文書：ウィリアム・コップ編 A.R.E.C 調査機関」（英）

新刊書紹介 「あぶない！ あなたのそばの携帯基地局」 黒藪哲哉著 共栄書房 1500 円

- 第一章 **多発するトラブル**：電磁波問題とは何か、野放し状態の電磁波防護指針等々。
- 第二章 **基地局設置をめぐる病的光景**：熊本県御領、鎌倉市など住民が知らないうちに基地局が設置。窓を開けるとすぐ視界にアンテナが飛び込んでくる。年間 100～150 万円とも言われる地権者への賃料の額も反対しにくい理由の一つである。
- 第三章 **住民達の健康に異変が**：原因不明の慢性的な健康障害。倦怠感、耳鳴り、立ちくらみ、鼻血、意識障害、しびれなどいろいろな病名をつけられて病院を回る。基地局周辺でのガンの発生も多い。化学物質過敏症と同じく「電磁波過敏症」。
- 第四章 **通信・電話会社による政界工作**：菅直人と原口一博に 500 万円の献金。その他多数の議員にも電話通信会社からの政治献金。国の補助金で基地局を設置する見返りでは？
- 第五章 **「総務省マネー」と基地局問題**：総務省に設置された「生体電磁環境研究推進委員会」。この委員会は電磁波利用に利害のある人ばかりで構成されている。多額のお金が総務省から流れ、研究結果は「全て安全」という内容である。
- 第六章 **萎縮するメディア**：2007 年以降、電磁波被害の報道は極端に減少。取材した記者は左遷されたり退職に追い込まれる例がある。
- 第七章 **ユビキタス社会の病理**：「いつでも、どこでも、何でも、誰でも」国策としてどこでも誰とでも繋がるように、私たちの周りに無数に建てられる携帯基地局やビルの上に設置されるアンテナ群。便利だと喜んでいる人達がいる一方で、知らないうちに突然設置される携帯電話基地局からの目に見えない電磁波に晒されて体調を崩し、辛い思いをしている人達が増えてきているのも事実です。（森本 章子記）

「見えない汚染『電磁波』から身を守る」古庄弘枝著 講談社+α新書 838 円

- ・いかなる電磁波にもリスクがある
- ・電磁波過敏症の「初期症状」
- ・なぜ電磁波過敏症になるのか
- ・電磁波過敏症になって困ること
- ・携帯電話の電磁波は精子を弱める
- ・増え続ける携帯電話基地局
- ・電磁波被曝で思考が停止
- ・乗り物の中では電源を切る
- ・非電化生活を楽しむ
- ・免疫力の高い体を作る

私たちは毎日の暮らしの中で、IHクッキングヒーター、電子レンジ、電話機の子機、携帯電話等を使用し、生活しています。これらからは強い電磁波が出ています。電磁波は見えない、匂わない。しかし確実に生体に悪影響を及ぼします。

「アレッ、今、何をしようとしていたんだっけ」と瞬間的に記憶喪失に陥る。「眠りが浅くて、すぐ目が覚める。子どもの寝起きも悪い」。そんな日常の「ちょっとした異変」に気づいている人は次のことを確かめて欲しい。家や職場の周り、ビルの屋上に「ウィンナーのようなポールアンテナ（携帯基地局）が建っていませんか？

電磁波の影響としての初期症状には、吐き気、頭痛、睡眠障害、倦怠感、イライラ感、めまい、動悸、消化不良、うつ、不整脈、鼻血などが報告されています。基地局から放射される電磁波を規制する「各国の規制値」に比べて、日本は電磁波の規制が非常に甘い。

この本を読んで電磁波の危険性について知ったなら、一人でも多くの人たちにこのことを伝え、国や行政、携帯電話会社などに規制値を厳しくするように要請し、自分たちの子孫に負の遺産を残すことはしたくない。（山内 弘子記）

携帯電磁波の曝露を少なくするための「10の予防手段」

(米国のピッツバーグ大学ガン研究所の3000人のスタッフが提唱)

- ① 緊急以外は子どもに携帯電話を使わせないようにする。成長の途上にある胎児や子供の組織は脆弱で大人より遙かに電磁波の影響を受けやすいから。
- ② 通話する時は携帯電話を体からできるだけ離す。5 cm 離せば電磁波の強さは4分の1、90 cm 離せば50分の1に。スピーカーフォン装置やヘッドセットマイクを使えば100分の1になる。
- ③ バスなど乗り物のなかで使用しない。他の乗客に電磁波を曝露させることになるから。
- ④ 携帯電話を常時体に密着して持ち歩かない。また、寝るときは枕元に置かない。とくに妊娠中は厳禁である。そうしたいなら、電源をオフにする。
- ⑤ 身体につけてもち歩かざるを得ないときは、携帯の“向き”に気をつける。操作キーが並んでいる面を身体の側に向けるようにすれば、電磁波の曝露は少なくできる。
- ⑥ 通話時間が長くなればなるほど、身体への影響は大きくなるので、通話はできるだけ短くする。これはコードレス電話でも同様である。
- ⑦ 携帯電話をあてる耳を右側、左側と交互に切り替える。電話をかけるときは相手が出てから携帯電話を耳に近づけるようにすれば、強い電磁波の曝露をある程度抑えることができる。
- ⑧ 電波の弱い場所や高速で移動している時などは通話しない。このような状況では、基地局との交信で最大出力の電波を頻繁にだすことになるから。
- ⑨ できるだけ通話ではなく、メールで済ませるようにする。メールなら身体から携帯を離れた状態で使用するので、被曝量が抑えられる。
- ⑩ できるだけSAR値（人体に吸収される電磁波熱量の基準値）の小さい機種を選ぶ。各機種のSAR値はそれぞれのメーカーのホームページに公開されている。

(出典「携帯電磁波の人体影響」矢部武著 集英社 700円＋税)

おわりに

消費者の多くは電子レンジや電磁調理器等から出る電磁波が強く、人体に有害であることを知らない。各自が電磁波被曝に対して適切な自衛ができるよう、国や企業、マスコミ、病院、医師会などは、電磁波の人体への影響に関する研究を積極的に進め、電磁波関連情報を提供すべきである。

EUでは「予防原則」の観点で、電磁波対策を厳しくしている国が多い。ところが、日本は、「まだ、危険性が証明されていない」として、電磁波の規制が緩いことは問題である。携帯基地局周辺で電磁波過敏症の健康被害が出ており、基地局撤去で健康被害が治っている事例が多い。電磁波過敏症の患者の疫学調査と、電磁波過敏症のメカニズムの徹底研究を国はすべきである。そのため、粘り強く要望していく。電磁波は精子の数を減らし、父親の被曝で女の子の数が多いとの報告がある。電磁波規制は少子化対策にも役立つのではないだろうか。

また、イギリスに習って、16才以下の子どもに、緊急時を除いて携帯電話使用規制をすべきである。電子レンジで加熱した食品の安全性への懸念に不安を抱いている消費者が多い。毎日の食事のことなので、この問題も早急に、各種研究機関で取り上げて頂きたい(56ページ参照)。

企業利益優先社会の根幹を断つために、政治家への企業・団体献金は早急に禁止すべきである。