

我孫子市民体育館 健康豆知識 2020/7

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『電磁波の影響』についてお届けします。

目に見えない『電磁波』の影響と身体を守る方法を調べてみました。知れば知るほど怖い電磁波障害。健康被害が起きる前に対策しましょう！



電磁波による人体への影響

近年、電波などの直接影響を感じない低周波の『電磁波』が、人体に影響を及ぼしている事が注目されています。

欧米では電磁波防護基準が法制化され、測定方法の規格化も進められている程。

つまり、一般的には『電磁波』は人体にとって有害と位置付けられているのです。

1987年の米国調査においては、小さな電磁波であっても小児白血病や腫瘍の発生率が2倍～3倍増加すると発表され、世界に大きな反響を呼びました。

良く知られている例では頭痛、倦怠感、めまい、吐き気なども電磁波障害が原因とされています。

身近にある電磁波を発生するもの

住環境においては、高圧送電線や変電所からの電磁波影響は非常に大きく、送電線の近くにお住まいの方は注意が必要になります。

また、家庭内ではテレビやパソコンなど、場合によっては送電線より強い電磁波が家庭製品から出ている場合も…。

その中でも特に注意が必要な製品があります。

電気毛布・電気カーペット・電気こたつ・パソコン

これらの電化製品は電磁波が強いというより、長時間の使用で電磁波を浴び続ける結果になるため、家庭内では危険な製品となります。

また短時間でも頭部に影響がある製品が、

携帯電話・ドライヤー・電気シェーバー・電動歯ブラシ

等になります。



一般的な家庭製品からの電磁波発生率

電子レンジ	200mG	炊飯器	40mG
掃除機	200mG	液晶テレビ	20mG
電気こたつ	100mG	ホットカーペット	30mG
電気シェーバー	100mG	洗濯機	30mG
ドライヤー	70mG	冷蔵庫	20mG

日常当たり前のように使っている電化製品から、こんなにたくさんの電磁波が出ていた事に驚いたのでは？

大型家電量販店などは、商品のディスプレイで大量の電磁波を発生させています。

リスクを避けるためにも長時間の利用は慎みたいですね。

自宅でできる対策はないのか？

インターネットで検索をすると様々な対策グッズがヒットします。

携帯電話や家電に張り付ける、シールドタイプの電磁波カットグッズや、繊維そのものに特殊なシールド効果を持たせた、電磁波カットの洋服など、その数は数万点にも及びます。

アイテムを使ってガードする方法もちろん有効ですが、まずは簡単にできるものから紹介していきましょう。

①無駄な配線、使っていないコンセントは抜く

これだけで電磁波はグッと少なくなります。タコ足配線もNGです。

②強い電磁波を出す電化製品からは、極力離れるようにする

特にホットカーペットやテレビなどは距離を取って使用しましょう。

③寝室の電磁波対策を徹底的にしましょう

寝ている時に一番電磁波の影響を受けます。朝起きてスッキリしない事が多い方、休んでいるのに疲れが抜けない方はもしかすると寝室の電磁波の影響を受けている可能性があります。

例えば、ベッドサイドにコードレスフォンを置いていたり、ベッドのフレームが金属だったりするとベッドそのものの交流電場が非常に高まります。マットレスもバネを使ったものではなく、非金属のものの方が健康には良いと言われています。

④観葉植物を置く

植物を置くだけで電磁波の影響を和らげる効果が期待できます。

特にセテウスサボテンは電磁波をカットする植物として有名ですので、ベッドサイドに一鉢いかがですか？



↑シールドテント(蚊帳タイプ)

※商品イメージのため、紹介をするものではありません



監修 FEPコンサル