

現役医師の、40代から始める「健康寿命」増進生活！ > 現役医師・医学博士の活動 > 5G通信時代の到来。電磁波の健康への影響は??

## 5G通信時代の到来。電磁波の健康への影響は??

**5Gが変える、通信の“ワクワクする未来”と“懸念事項”。**



2019年4月現在、

テレビや新聞では、

第五世代移動通信、



通称

## 5G

の話題を目にする機会が

増えています。

通信速度が

飛躍的に向上するため

一度に大量のデータを

移送することが可能となるこの

5G技術。

以下のNTTドコモのサイトでは、

この技術を応用した

ワクワクする未来、

について、

その概要を紹介しています。

<https://2020.ntt.jp/innovation/technology/02.html>

※NTT 5Gがかなえる未来型コミュニケーションのサイトへリンクします。



高速といっても、

一体どのぐらいのスピードなの？

と思いますよね。

公開されている

情報では、

従来の1000倍以上の情報量を

やりとりできる！との事で、

分かりやすい例えとして

“

ハイビジョン画質の映画2時間、

を

約1.5秒！！で

”

ダウンロードできるぐらいの

速度、だそうです。。。



約20年前に

初めて買ったパソコンで

当時、

ようやく

世間に認知されつつあった

「インターネット」



に接続する際は、

パソコン通信、

という規格が汎用されていました。

電話回線を利用して、

ピー、ジジジジ。。。

なる雑音を聞きながら

**待つこと**

**数十秒。**



(今はFAXの動作環境に、  
その名残が見られる程度と言えます)

これで、

ようやく

インターネット・エクスプローラなどの

ブラウザの初期画面

が上からゆっくりと

簾（すだれ）が下がるように

表示されていたものです。

いわゆる

ネット社会の

黎明期（黎明期）、

ご記憶の方もいらっしゃると思いますよね。

そこから

5G



が当たり前の世界へ。。。

凄まじい

デジタル環境の変化です。

遠隔医療への応用など

もちろん恩恵もあるかとは

思われますが、

今回は、少し気になる

### **「電磁波過敏症」**

の話題を取り上げ、

“

**5G通信の世界と**

**健康長寿**

”

を考えてみることにしました。



**強力な電磁波で、健康を損なう恐れがあるかも。**

みなさんは、

***Electrical Hypersensitivity***

**電磁波過敏症**

という用語を

聞いたことはありますか？



実は、

すでに2005年の時点で、

WHO（世界保健機構）は

この

### **電磁波過敏症**

に関して、

以下のような

声明を発表しています。

簡単にまとめますと、

「電磁波」

それ自体と

健康被害の

直接の因果関係は

科学的視点からは

やや考えにくい、

というものでした。



“

*Electromagnetic fields and public health*

*Electromagnetic hypersensitivity*

※WHOのサイトにリンクします。

”

**しかしながら**

日常の社会生活

において、

我々を取り巻く

「電磁波」

が

健康になんらかの

影響を与えうる

「環境因子」

である可能性について

世界各国で

様々な研究が進められてきた

^

背景があります。

さて

具体的には、どのような症状が

電磁波障害

と関係があるとされているのでしょうか？

これまでの

報告をまとめると

だいたい以下のようになりそうです。



**1.睡眠障害**

**2.身体が常に強ばった状態**

**3.肌の乾燥**

**4.うつ状態**

**5.鼻血がでやすい**

**6.不整脈**

**7.ドライアイ**

**8.めまい**



どの症状も

疲れが溜まっている方であれば

該当しそうな項目

と言えますよね。

また

特筆すべきは、

2016年、

ヨーロッパにおいて



電磁波による健康被害の

診断と予防

についての

ガイドラインが

策定された

という事実です。



*Rev Environ Health. 2016 Sep 1;31(3):363-97. doi: 10.1515/reveh-2016-0011.*

***EUROPAEM EMF Guideline 2016 for the prevention, diagnosis and treatment of EMF-related health problems and illnesses.***

*Belyaev I, Dean A, Eger H, Hubmann G, Jandrisovits R, Kern M, Kundi M, Moshammer H, Lercher P, Müller K, Oberfeld G, Ohnsorge P, Pelzmann P, Scheingraber C, Thill R.*



加えて、

アメリカでも

カリフォルニア州公衆衛生局が、

以下のガイドラインで

携帯電話を



長時間かつ頻繁に

利用する事の

悪影響について

警鐘を鳴らしています。

“

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CCDPHP/DEODC/EHIB/CDPH%20Document%20Library/Cell-Phone-Guidance.pdf>

”

※ カリフォルニア州公衆衛生局の記事にリンクします。

この中で特に

我々も参考にすると

よさそうな内容を

ご紹介しておきます。



**#通話の際は、なるべく携帯本体から頭を話す。**

**(つまりはヘッド・セットなどを利用する)**

**#携帯電話は、ポケットではなく鞆にしまう**

**(体表面に付着させない)**

**#バスや電車など、高速移動中には**

**高周波エネルギーが発生するため、利用を控える**

**#夜寝るとき、枕元に携帯電話を置かない。**

**(電源を切る)**

電磁波が、

確かに健康に影響を

及ぼすと仮定すれば

このような

対策は有効であると

思われます。



特に発育中の

子どもの脳に対しては、

高周波の電磁波が

悪影響を与えるという

指摘は、

一考に値します。

親として、



子ども達の

スマホの

適正利用に

配慮してやりたいですね。

2019年4月現在、

日本においては、

携帯電話などの電磁波

の健康への影響

に関して

具体的な政策や、

ガイドライン、

条例などは見あたりません。

ただし、

欧米諸国が

**健康被害の可能性に目を向けて**

**市民に対して、**

**こうした**

**メッセージを発信している**

**という事実を**

”

みなさんも

一度冷静に考えて

みて頂きたい。

そのように思います。

 **電磁波から隔離して過ごす、「デジタル・デトックス」ってなに？**

---



今や

スマホなしでの生活

は

事実上

考えられませんよね。

5G という

より強力な電磁波が

我々の健康に

どんな影響を及ぼすのか？

未知数な部分もあり

個人的な見解

については言及を

控えますが

“

*Human Exposure to RF Fields in 5G Downlink*

※5G電磁波のヒトへの影響に関する研究論文へリンクします。

”

^

やはり

ずっとP Cの画面を

見続けたり、

寝る直前まで

スマホをいじっているのは、

おそらく

心身の健康には

マイナスである事は

間違いないでしょうね。

たまには、

通信機器を

まったく触らない

時間を作る。

強制的に

そういった



環境に身を置く、

## デジタル・デトックス

という

取り組みを

このテーマの最後に

紹介致します。

世界で、

そして

日本でも、

少し前から

注目されているようです。

“

<https://digitaldetox.jp/>

”

※デジタル・デトックス・ジャパンのサイトにリンクします。

“

<http://digitaldetox.org/retreats/>

”

※Digital Detox Retreats のサイトへリンクします。



一定期間、

スマホなどの電子機器を

手放して

過ごしてみる。

キャンプを

しながら、

たき火を



ぼーっと眺める。

夜空を

ただただ

見上げる。。。



ちょっと暇を感じると

すぐに

スマホを手にとってしまう

普段の生活。

**電磁波過敏症という**

**問題に加え、**

**電子機器依存症、**

**にも用心したいですね。**

次世代通信が

当たり前になる世の中。

ワクワクしつつも、

同時に、

心と身体の健康も

是非



各自が心掛けて

大切にしていって欲しいと

思っています。

現役医師、医学博士。二児の父。徳川幕府・直参旗本石川家末裔。  
ワクワクする毎日を送る事が、健康寿命に効く！との信念からマイ  
ンドセット、食事、生活スタイルについて、分かりやすい情報発信  
を心がけています。



管理者・石川 英昭

[お問い合わせ](#)





## 関連記事

---

医療における、「自己決定」とはなにか？

2019年、日焼け止めの最前線。飲む日焼け止めて効果の??

古武術に学ぶ、"ぎっくり腰"を防ぐ身体の使い方。

現役帝大医局員が解説する  
「白い巨塔」の楽しみ方

This entry was posted in 現役医師・医学博士の活動, 記事 on 2019年4月17日 [<https://waku-waku-life.com/article/5263>] .

