

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>] .

