

# ライフ革命 目次

《まえがき》 私たちは、電気の中で暮らしています …… 3

## 第1章 家の中で実際に起きていること …… 16

そもそも、家庭の電気とは？ …… 18

私が家庭の電気の問題に取り組みきっかけ …… 19

意外な事実が、電磁波の測定でわかった …… 22

電磁波測定でわかった事実①——賃貸住宅の寝室で… …… 25

電磁波測定でわかった事実②——時間帯によってちがう …… 28

電磁波測定でわかった事実③——床下で電気配線がぐるりと …… 32

電磁波測定を続けてきて思うこと …… 34

《コラム》極性チェックで、電気代の節約を！ …… 36

## 第2章 日本の住まいは、特別でした …… 38

半世紀で6倍にも増えた電気の使用量 …… 40

コンセントの数が増えているということは …… 42

直接、身体に触れ続ける家電 …… 43

住んでしまえばわからない、家の電気配線 …… 45

電磁波といちばん近くで生活をする日本人 …… 48

日本の住宅の問題点①——室内のコンセントにアース端子が付いていない …… 49

日本の住宅の問題点②——配線の量や通り道を無計画のまま施工する …… 50

日本の住宅の問題点③——天井を高く設計したために電気配線と近くなる …… 50

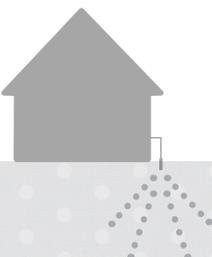
やっぱり日本は、電磁波がいちばん強い国でした …… 51

「電気が逃げない住まい」から「電気を逃がす住まい」に …… 53

《コラム》家庭の電気の素朴な疑問を解消！ …… 56

## 第3章 今すぐできる、家庭の電気の対処法 …… 58

アレルギートたたかうスペシャリスト …… 60



皮膚と電気の、切っても切れない関係	……62
アレルギー疾患と、家庭の電気	……65
電磁波が、身体に影響を及ぼしている実感は？	……67
目に見えない電磁波の、ベストな対策とは？	……69
知っていれば大きく差が出る、電磁波対策	……71
リビングの暖房器具の対処法	……74
リビングの暖房器具①——ホットカーペット	……74
リビングの暖房器具②——電気毛布	……75
リビングの暖房器具③——電気ストーブ	……75
リビングの暖房器具④——床暖房	……76
リビングの暖房器具⑤——電気こたつ	……78
リビングの家電の対処法	……78
リビングの家電①——薄型テレビ（液晶・プラズマ）	……79
リビングの家電②——電話機・FAX	……79
リビングの家電③——ノートパソコン	……80
リビングの家電④——デスクトップパソコン	……81
リビングの家電⑤——無線LANの使用	……82
キッチンの家電の対処法	……83
キッチンの家電①——IH調理器（IHクッキングヒーター）	……84
キッチンの家電②——電子レンジ	……85
キッチンの家電③——冷蔵庫	……86
屋内配線に配慮した家具の配置	……87
じつは最も大切！寝室の対処法	……89
寝室のチェックポイント①——電柱からの引き込み点を確認	……90
寝室のチェックポイント②——照明&壁とベッドとの距離をとる	……91
寝室のチェックポイント③——布団を敷いて寝ている場合	……91
子ども部屋で気を付けたいポイント	……92
自己流対策の落とし穴	……94
誤った電磁波対策①——シールド配線を屋内の電気配線に転用する	……95
誤った電磁波対策②——電気配線をアルミ箔や銅管で覆ってアースを取る	……95
誤った電磁波対策③——床・壁内部にアルミ箔を敷き詰めてアースを取る	……96
電磁波対策が必要ないケース	……98
《コラム》ワイヤレス電力供給は、大丈夫？	……100

第4章 スイッチオフでも、電磁波が出てくる!? ……102

電磁波には、電気と磁気の両方の性質があります ……104

電場の身体への影響 ……104

磁場の身体への影響 ……105

実感がとぼしい電磁波を理解するために ……105

電磁波を高周波、低周波、静電気に分けて考える ……107

携帯電話の電波を遮断することは、危険です ……110

最も身近な、低周波の電磁波とは? ……113

静電気も、電磁波のひとつです ……114

電場が、空気中のほこりを集めています ……116

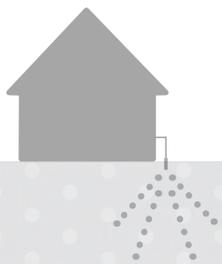
スイッチオフでも、電場は出ています ……118

磁場の対策は、距離をとることです ……120

直流と交流について ……121

引越後に、アレルギーになるケース ……122

国内版・電磁波セーフティガイドライン ……124



《コラム》高圧送電線は、ホントに大丈夫? ……128

第5章 オールアース住宅誕生ストーリー ……130

クレームでわかった根本的なこと ……132

オールアース住宅に取り組む ……135

最優先課題は、シンプルな工法であること ……138

オールアース住宅に、どうしても必要な部材 ……141

オールアース住宅の仕組みづくりと、現場からの反発 ……144

《コラム》睡眠中の携帯電話の置き場所は? ……152

第6章 オールアース住宅を建てよう! ……154

なぜオールアースを導入するの? ……156

オールアース住宅のプランニング ……160

オールアースの目的 ……161

オールアース住宅導入のタイミング ……165

電磁波測定士が、現場と施主をつなぐ …… 166

電磁波測定士の仕事①——施工指導 …… 169

電磁波測定士の仕事②——中間検査 …… 171

電磁波測定士の仕事③——竣工検査 …… 172

オールアース住宅は、いくらでできる？ …… 174

オールアース住宅のコスト①——電磁波測定費用 …… 176

オールアース住宅のコスト②——部材費用 …… 176

オールアース住宅のコスト③——施工費用 …… 176

オールアースの専用部材 導電性繊維スパンボンド …… 178

オール電化と共存するオールアース …… 180

IHクッキングヒーターに導入されているラジエントヒーター …… 183

リフォームや集合住宅にも、オールアースを …… 184

オールアースの導入①——既存住宅のリフォーム …… 184

オールアースの導入②——賃貸マンション&賃貸アパート …… 185

オールアースの導入③——分譲マンション …… 186

オールアースの導入④——オフィス …… 187

オールアース住宅の満足度は？ …… 187

地域の工務店とオールアース住宅をつくる …… 189

《導入例》水野 智宏さん&のりさん邸（東京都国分寺市） …… 192

《体験談》田中 武さん（新潟県） …… 196

《体験談》大森 義昭さん&奈緒美さん（東京都調布市） …… 198

## 第7章 社会が動き出した！ …… 200

自治体が動き出した！ …… 202

家電メーカーも動き出した！ …… 204

弁護士も動き出した！ …… 206

医療機関にも広がる電磁波対策 …… 207

早稲田大学で、電場の研究がスタート …… 210

住環境のスペシャリスト 電磁波測定士 …… 214

《あとがき》アース革命が、始まっています！ …… 217

