

電
磁
波
対
策
の
す
べ
て

オールアースの家に住む。

まえがき 電磁波対策の最前線から

テレビや携帯電話の電波、お肌の天敵である紫外線、放射能、磁力、重力など、この世界は見えないもので溢れています。じつのところ、見えるものよりこれら見えないものの方が私たちに影響を与えているのではないのでしょうか。

電磁波も同じく、見た人は誰もいませんし、手で触れることすらできません。それゆえに、害があるのかないのかわかりづらく、目に見えないものなので普段から意識して暮らしている人はほとんどいません。

けれど昨今は少しずつ、測定依頼が増えていることから考えても、身体に与える悪影響が理解されてきたのではないかと思っています。実際、不眠に悩んで薬や様々な治療法を試してきた人が寝室を測定し、数値の高い場所からベッドを移動しただけで、あっさり不眠が治っただけでなく、生まれ変わったように元気になって活動している、そんなケースを私は数多く見してきました。

電磁波の影響を、具体的な不調を抱えていない人でも実感できる方法があります。一日だけ、

家のブレーカーを落として生活してみてください。本当に心地よいので、未体験の方はぜひ一度やってみてほしいのです。もちろん、電気をシャットアウトするわけですから、冷蔵庫も電灯もない原始時代の生活になります。テレビは観られず、クーラーの涼しさも味わえません。いくらチャレンジするといっても、一日が限界でしょう。でも、どうでした？ いままで感じたこともない部屋の透明感、なんだか身体が軽くなったような清らかさを感じませんか。「これは、いったいどういこと……？」

と思った方は、ぜひ本書でその謎を解き明かしてほしいと思います。

私と仲間たちが訪れた住宅は、20年あまりで3万棟になります。本書『電磁波対策のすべて オールアースの家に住む』は、電磁波測定士が現場で集めた情報をまとめ直し、私のこれまでの著作を大幅にアップグレードしたものです。この本を通して、個別に対応してきた対策方法、家全体に対策を施したオールアース住宅、電磁波と住まいに関わる現状を身近に感じて、正しく、よりわかりやすく電磁波のことを理解していただきたいと考えられています。

電磁波をめぐる環境は、2005年に初めての著書『オールアース時代がやってくる』を世に出したときから比較して、大きく改善されたこともあれば、逆にまったく変わっていないこともあり。著書『アース革命 快適に暮らすための家庭の電気のはなし』を出版した2011年に、電気の使用量がかなり増えていることを書いていますが、時代の変化とともに家電製品は移り変わり、様々な要素が乱立しており、新たに対策しなければならぬことが出てきています。

本書の概要をお伝えしておきましょう。第1章は、電磁波の大事な基礎知識と、実際にどのように身体に影響を与えているかを解説します。第2章では、家電はもちろん、パソコンやWi-Fi、太陽光発電からワイヤレスイヤホンまで、電磁波に関わるあらゆる疑問にお答えします。前著で触れたことを改めて記述した箇所もありますが、対策が欠かせないことと、逆にまったく心配はいらないことがわかると思います。

第3章では、電磁波測定士が現場で体験した事例をもとに、電磁波対策の最前線をまとめました。一般の人が思いもよらなかった不調の原因、対策のプロだから見つけられた盲点を解説しています。ひよっとしたら、あなたの住まいにあてはまることもあるかもしれません。

第4章では、電磁波対策の家づくりであるオールアース住宅について書いています。新築やリフォームを検討している方だけでなく、家を建てる予定がない方でも、本当に快適な住まいとは何かがわかると思います。

第5章では、私たちの暮らし、住環境はどうあるべきか、どう変わっていくべきかを考えながら、社会から電磁波による影響を無くすための取り組みをまとめています。

それでは、まず第1章で電磁波の種類や性質を知って、第2章で紹介している身近な電磁波対策から始めてみてください。今日からできることばかりです。ちょっとした知識で、見えない電磁波が見えてきますよ。

土田 直樹

目次

電磁波対策のすべて

オールアースの家に住む。

まえがき 電磁波対策の最前線から …… 5

All Earth Columns

- ◎ 身近な静電気、その正体とは!? …… 32
- ◎ アースをとると、呼吸が変わる!? …… 87
- ◎ アーシングを体験しませんか? …… 91
- ◎ アースは、ストレスフリーの第一歩 …… 102
- ◎ 珪藻土+αで“呼吸する壁”を。 …… 121
- ◎ オールアースは、高周波に干渉しない …… 129
- ◎ オールアースのカフェができた! …… 139
- ◎ 身体と電気の切っても切れない関係 …… 171

1章

電磁波の基礎知識と 身体に与える影響

- 大事な基礎知識① スマホの電磁波、家電の電磁波、別モノです！ …… 16
- 大事な基礎知識② 電磁波とは「電場」+「磁場」の「波」です …… 18
- 大事な基礎知識③ 電磁波はどこから発生している？ …… 22
- 電磁波が身体に与える影響① 帯電障害を知っていますか？ …… 24
- 電磁波が身体に与える影響② 電磁波とアレルギー性疾患 …… 30

2章

電気の負荷のない暮らしへ 今すぐできる対策

- 電気の負荷のない暮らしへ① パソコンやデジタル機器の対策 …… 34
- 電気の負荷のない暮らしへ② リビングの家電と暖房器具 …… 40
- 電気の負荷のない暮らしへ③ 寝室は、まずベッドの位置の確認を …… 44
- 電気の負荷のない暮らしへ④ 子ども部屋のポイントは、学習デスク …… 46
- 電気の負荷のない暮らしへ⑤ キッチンや洗面所では、距離をとる&アースをとる …… 48
- 電気の負荷のない暮らしへ⑥ スマートフォンの充電は、どこでする？ …… 54
- 電気の負荷のない暮らしへ⑦ 屋外の設備も要チェック！ …… 58
- 一度、確認してみませんか？ コンセントとの付き合い方 …… 62
- 手軽に電場減衰を実現する機器 まずはパソコンに設置を …… 64
- 自己流対策の落とし穴 誤った電磁波対策 …… 66
- 測定してわかった事例 「鉄骨造の家の2階で……」 …… 70
- 家電製品・設備の電磁波対策まとめ …… 74

3章

あなたの部屋を測定 電磁波測定士はこうする！

- 不安を取り除くスペシャリスト 電磁波測定士とは？ ……78
- 測定してわかった事例① 「職場のパソコンを対策していても……」 ……84
- 測定してわかった事例② 「ベッドの対策をした途端に……」 ……88
- 測定してわかった事例③ 「家をいちばんくつろげる場所にしたい」 ……92
- 測定してわかった事例④ 「子どものアトピーの原因は？」 ……96
- 電磁波測定士と総合診療 自ら現場に飛び込む医師がいた ……100

4章

電気の負荷のない家 オールアース住宅ができた！

- オールアース住宅ができるまで① ほんとうの問題は、屋内の電気配線だった ……104
- オールアース住宅ができるまで② 日本人は、配線のクモの巣の中で暮らしている？ ……108
- オールアース住宅ができるまで③ 屋上に“家”を建てて試行錯誤の日々 ……114
- オールアースを実現する素材 有機導電性繊維で電磁波を逃がす ……118
- 空気環境を変える塗り壁材 オールアースパウダーのDIYワークショップ ……122
- オールアース住宅のプランニング 心地よい家は、こうしてつくる！ ……124
- オールアース住宅の現場① 電磁波測定士が建築現場と施主をつなぐ ……130
- オールアース住宅の現場② リフォームや賃貸住宅にも導入 ……134
- オールアース住宅の現場③ 実際、いくらでできる？ ……140
- オールアースの施工法 導電性繊維スパンボンドでアースをとるしくみ ……142
- オールアースパートナーの仕事① オールアース工法で注文住宅を ……144
- オールアースパートナーの仕事② 入った瞬間にわかる“空気のちがう家”づくり ……146
- オールアース住宅の事例 施主と電磁波測定士で施工してみた ……148

5章

電気の負荷のない社会へ

私たちができること

現在も変わらぬ外国との根本的な差 日本は電磁波がいちばん強い国だった！	152
住まいとは何かを考える 住宅性能の基準に“電磁波”がない理由	154
住環境の新たなスタンダードをつくる アースの7つの目的	158
パウビオロギー（建築生物学）から見た、電磁波環境とその原則	160
安全基準をどこに置く？ 私たちのセーフティガイドライン	164
内線規程の改定で明確になったこと “アースをとる”が推奨から義務的事項へ	166
子どもたちの電磁波環境 学校の中で高周波が飛び交う？	168
あとがき 日本のすべての住まいのことを	173
用語解説	176
電磁波&オールアース一問一答	188
電磁波測定を相談・依頼するには？	194