



美しいさえずりが特徴の愛玩鳥カナリヤ。毒物に敏感なことから、かつて炭坑で有毒ガスを察知するのに使われたという。現代のカナリヤは何を察知するのか？

# 持たざる者の弁

NPO法人市民科学研究室代表 上田昌文



うえだ・あきふみ  
大学では生物学を専攻。市民科学研究室では食、生命操作、住、電磁波、放射線などいくつかの領域ごとに市民を組織して、調査研究を実施している。

講演などで「携帯電話・スマホを持っていません」と言うと、多くの人に驚かれます。電磁波問題でお話することなども多い仕事柄、「電磁波が気になるのですか？」とほぼ決まって聞き返されるわけですが、じつはそれは第一の理由ではありません。誰にも干渉されない一人だけの静かな時間を確保したいためです。

有線の電話でもそうですが、電話はいつ誰からかかってくるかわからないので、留守電か電源OFFにできない限り、かかってくればその時手がけていることをいったん中断しなければなりません。集中を乱されるのが、私にはちょっとした苦痛なのです。

でも日本人の携帯・スマホ契約者数が人

口総数を超えて1億5000万に達している——複数台持っている人もけっこういることを示しています——ところをみると、それを苦痛とは感じない人が圧倒的に多いということなのでしょう。バカ丁寧な電車の車内放送（いい歳の大人を幼児扱いしていませんか？）、商店でひっきりなしに鳴るBGM、車の騒音……こうした音だけでも十分煩わしいのに、その上、ケータイですか……とため息が出ます。「皆さん、そんなに情報に飢え、誰かとつながっていたいですか？」と逆に聞いてみたいほどです。

月にまる1日か2日ほど意識的に携帯やスマホの電波をOFFにすることができるかどうかで「依存症」が判定できると私は思っています（実際そのような「電波遮

断」で治療しているクリニックがあります）、はたしてそれができる人はどれくらいいるのでしょうか？ ネットで情報を延々と閲覧することは、一見情報を大量に処理する知的な活動のようにみえますが、じつはネットに溺れる人は「深い思考」ができなくなっている、と示唆する最新の研究もあります。人類総「モバイル化・ネット化」は、人類の「逆」進化の起点になるのかもしれない、とSFじみた空想にも駆られます。

20年前にはほとんど誰も持っていなかったのに、いまやそれなくしてはパニックに陥りそうになるほどに、広く深く浸透してしまっただけ。「持たない」ことを通して、私は日々この技術の意味を考え続けています。



美しいさえずりが特徴の愛玩鳥カナリヤ。毒物に敏感なことから、かつて炭坑で有毒ガスを察知するのに使われたという。現代のカナリヤは何を察知するのか？

# 今日からできるエコ

NPO法人市民科学研究室代表 上田昌文



うえだ・あきふみ  
大学では生物学を専攻。市民科学研究室では食、生命操作、住、電磁波、放射線などいくつかの領域ごとに市民を組織して、調査研究を実施している。

常々違和感を覚えるのは、家庭用の合成洗剤や殺虫剤・除菌グッズの類の新商品が次々と開発され、そのたびにテレビで詐欺まがいのCMが盛んに流され（最近も「虫よけ剤」に対して根拠不十分との消費者庁の措置命令がありました）、スーパーやドラッグストアの一角に所狭しと並べられている光景です。それらに含まれる毒性物質はすべて最終的には環境中に放出されるわけですが、作る方も売る方も買う方も、皆してそのことに無視を決め込んでいるのでしょうかと思えません。そもそも、なくてもまったく困らないものばかりなのに。

例えば、洗髪、洗濯や食器洗いはすべて石鹸を使えばよいわけで、それもうまくやれば洗う頻度や使う水の量もかなり減らせ

ます。リンスにはクエン酸、強い汚れにもクエン酸や重曹があれば十分です。殺虫剤の類はもつてのほか。そもそも標的の虫には有害だけれどその他の生物には無害、などということはあり得ません。蚊を避けるには蚊帳が一番です（最近では戸口にも使えるカーテン様の開閉式のものもある）。消臭剤？ 重曹を小さなビンに入れてアロマオイルを少々垂らしておけばいいでしょう。空間除菌？ 論外です。……

医薬品の残薬（飲み残し）の総額が、在宅の高齢者だけで年間で475億円にもなる、という推計が話題になっていますが、この問題も、「ほんとにこんなたくさんのか薬が必要なのですか」と問うてみることから始めなければ解決しないでしょう。残薬

をどう廃棄しているのか、環境への影響も考えなくてはなりません。

合成化学物質にしる、医薬品にしる、「一発即効で嫌なもの（汚れ、害虫、病気など）を退治する」という「魔法の弾丸」神話が、いまだに幅を利かせているのでしょうか。汚れにも、害虫にも、病気にも、環境と人との相互のやりとりの中で生じるがゆえの「意味」があり、その意味を読み解いてこそできる適正な対処があります。レイチェル・カーソンの『沈黙の春』以降、「ヒトは生態系の精妙で複雑なしくみに組み込まれた一員である」との自覚を私たちは高めてきたはずですが、まずは家庭のなかの有害物と縁を切ることが、その自覚を保ち続ける土台になるように思います。



美しいさえずりが特徴の愛玩鳥カナリヤ。毒物に敏感なことから、かつて炭坑で有毒ガスを察知するのに使われたという。現代のカナリヤは何を察知するのか？

# 健康は 何によつて決まるのか

NPO法人市民科学研究室代表 上田昌文



うえだ・あきふみ  
大学では生物学を専攻。市民科学研究室では食、生命操作、住、電磁波、放射線などいくつかの領域ごとに市民を組織して、調査研究を実施している。

私たちは日頃、「健康」を「今の自

分の心身が病気をかかえていない状態にあること」と漠然と理解しています。が、最近の学問の進展によつて、「今の自分」の形成過程において、多様な社会的な事柄がいかにか「健康」に関わっているかがわかってきました。とりわけ「幼少期の育ち」と「生活習慣」と「人とのつながり」、そしてそのどれにも関係する「経済格差」が健康を大きく左右しているらしいのです。

例えば「幼少期の育ち」でみると、①胎児期（日本の若い女性に多く見られる極端な痩せ指向によつて低出生体重児が多く生まれているが、この子たちは将来、成人病のリスクが高くなる…「成人病胎児期発症起源説」）、②

脳・身体の発達を阻害する環境リスク

因子からの防護（特に化学物質が脳神経系に作用したり、室内外の大気に含まれて恒常的曝露が続いたり、あるいは、行き過ぎた除菌・抗菌のために免疫力が弱体化するような場合が重大）、

③親との間の無償で根源的な愛情の絆、④基本的な習慣として組み込まれた「食（+排泄）」「睡眠」「運動（多様な身体の使用方）」（例えば、慢性的な夜更かし・寝不足は、将来の肥満や糖尿病や高血圧、うつ病のリスクを確実に高めるし、「自由な遊び場」の喪失は子どもが獲得すべき身体機能のみならず社会的にも失わせる）、⑤多様な人とのコミュニケーション（孤独な夕食や睡眠不足、テレビにくぎ付けとい

う3要素がそろつと、そうではない幼児に比べて1・7倍も肥満の割合が増えるという研究がある）という5つが関わると思われます。

これら5つは個別の事柄のように見えますが、本当にそうでしょうか？ 周りから緑豊かな自然が消えてクルマやIT機器があふれ、加工食品が食事の大半を占め、便利になったはずなのに余裕なくアクセクとして家庭でも会話らしい会話もない……。アレルギー疾患や発達障害、種々の依存症、生活習慣病やガン、そしてうつ病や認知症などが減る傾向が見えないことの根底に、何かがあるに違いない、と私は思っています。

美しいさえずりが特徴の愛玩鳥カナリヤ。毒物に敏感なことから、かつて炭坑で有毒ガスを察知するのに使われたという。現代のカナリヤは何を察知するのか？



# 銭湯からみえる

## コミュニティの未来

NPO法人市民科学研究室・代表理事 上田昌文



うえだ・あきふみ  
大学では生物学を専攻。市民科学研究室では食、生命操作、住、電磁波、放射線などいくつかの領域ごとに市民を組織して、調査研究を実施している。

銭湯が日本から消滅しかけています。東京都内では1965年に2641軒あったのが2015年には628軒に激減。家庭風呂が普及して客が遠のいたと考えがちですが、理由はそれだけではありません。燃料費・光熱費の上昇、施設の老朽化、店主の高齢化(日々の力仕事は楽ではない)に加えて、家族経営が絡んだ「後継者がいない」という問題があります。

銭湯が残っている地域は、家庭風呂を持たない家々がもともとたくさんあった、歴史のある古い町です。その敷地が広いこともあって、「銭湯前町」とでも言いたくなる町の風景と生態が形成された所も少なくありません。それだけに、「建て替えてマンションにしてはどうか」との誘惑が執拗にかけられることにもなります。「公(的価値)」と「私(的所有)」の矛盾したせめぎあい、これまでのところ、圧倒的に後者に軍配が上がってきただけです。

そこに行けばあたり前のようであった、それを目にし耳にするだけで安心できる、町に住まう人々のくつろぎの姿や会話——これが銭湯の廃業で突然消えてしまふ。それは町の人々のつながりと町を愛する心そのものの衰退をもたらしたくないでしょうか。銭湯が町の人々の健康の維持にどれほど貢献してきたかを客観的なデータで示すことは難しいでしょう。でも通う人々が意識しないままに、そこでもいつも元気をもらっていた——そんな得難い場所になっていたことは確かでしょう。

今後どの地域でも独居老人が増え、外国人労働者も増えてきます。住民が地域とのつながりをどんどん失ってきた町のあり方をそのままにしている、これらの人々に対応することはできません。銭湯を、地域コミュニティを繋ぎとめる拠点として広く知らしめ、住民の交流や助け合いの場として再生する、新しいしくみを作ることが必要だと思えます。