

邦訳が待ち望まれる携帯電話電磁波リスクに関する新著

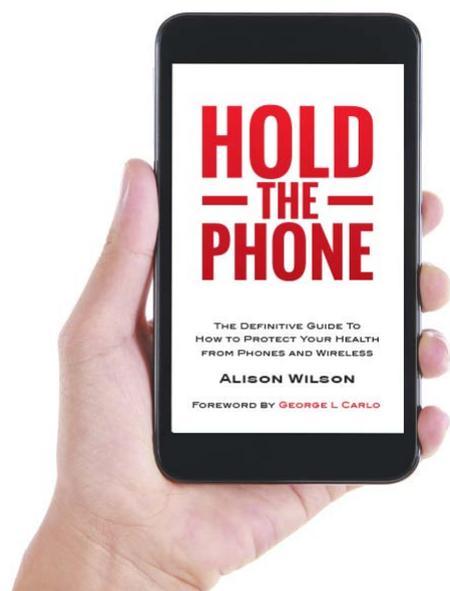
Alison Wilson 著 『Hold the Phone』 『Hold the Phone—Here's Why』

上田昌文 (NPO 法人市民科学研究所)

携帯電話の電磁波リスクについて論じた本や報告書は、主だったものの多くは英語で書かれたものだが、邦訳された数点を含めて、主だったものだけで、おそらく数十点はある。論文にいたっては数千に及ぶだろう。しかしその大半は、専門の研究者が分担執筆したレビュー論文集であったり、業界や科学コミュニティの内情を暴くことに主眼が置かれていたりで、一般市民にとって「この1冊があれば」という本は今までなかったと言える。

英語の電子書籍（ただし、Adobe の Adobe Digital Editions で読む形式）で 2013 年に発行された Alison Wilson 著の 2 巻本『Hold the Phone』（このタイトルは、電話中によく使う「ちょっと待って」の意）『Hold the Phone—Here's Why』は、徹底して市民・消費者に役立つように書かれている本であり、その点で画期的だろう。健康影響に関連する電磁波の物理・工学的基礎事項の説明は最小限にとどめて、健康に関わる幅広い兆候・症状・疾病を丁寧に拾い出してその証拠となるだろう科学的事実をわかりやすく示し、関連する諸分野の科学者や専門家の発言や指摘を印象深く引用してコラムとして随所に配し、具体的で詳細な「電磁波曝露低減のためのアイデア・実践項目集 (Tips)」（下記に訳した 31 項目は携帯電話についてだが、コードレス電話や Wi-Fi についてもそれぞれ 10 項目と 11 項目がまとめられている）。『Hold the Phone』の方はこの「いかにして電磁波曝露を減らし健康を守るか」の観点からアイデア集を核としてそれに関連する主な科学的言説と研究者たちの発言事例を紹介し、『Hold the Phone—Here's Why』の方は言及した科学的言説がいかなる実験や調査に基づいたものであるか、その証拠の確からしさをいかほどのものであるかを、極めて広範囲に文献を精査して論じている、いわば『Hold the Phone』の注釈本である。両方とも巻末の文献リストでは、電子書籍の利点を生かして、ほとんどすべての文献にリンクが貼られていて原著を参照できるようになっている。

両書あわせて、電磁工学や生物学にまったくの素人だった著者が 7 年をかけて書いた労作なのだが、膨大な文献を渉猟しつつも、その細部にとらわれすぎることなく、消費者にとって実用性の高い、極めて読みやすい形にまとめることはできたのはどうしてなのだろうか？ その鍵は著者のシックハウス関連の化学物質と電磁波の複合曝露の経験にあるようだ。自身のみならず家族の間に原因不明の体調不良が続き、それを探る過程で、The Institute of Building Biology and Ecology (<http://hbelc.org/>) が主宰する遠隔通信のコンサルタント養成のコースと出会う。それを経て「建物の生物学・生態学」のコンサ



ルタントとして、多くの患者や被害者に会い、調べを進めていく。さらに the Safe Wireless Initiative of the Science and Public Policy Institute

(<http://emr-safety.blogspot.jp/2008/04/new-safe-wireless-initiative-uk-health.html>) に属して電磁波の安全性に関する有資格アドバイザーとしての仕事にも乗り出し、電波スモッグで満たされるようになった環境の問題に焦点を定め、この本の執筆に至った。このような経歴の産物として、他では得難い平明な記述と、具体的行動へ向かわせる喚起力が備わった本が誕生した。

一日も早い日本語での出版が望まれる。

Alison Wilson 著『Hold the Phone』(212ページ)『Hold the Phone-Here's Why』(367ページ)。
ともにこの本のために作られたホームページ (<http://www.holdthephone.co/>) からファイルを有料でダウンロードできる。

携帯電話を安全に使用するための実践項目集 (Tips)

～『Hold the Phone』(Alison Wilson 著 2014年/電子書籍) 51ページから 71ページより

- 1 携帯端末機器を頭から離す、というのがなにより肝心
- 2 イヤホンマイクなどのハンドセットを使おう
- 3 ブルートゥースのイヤホンやマイクを使う時には注意が必要
- 4 音が大きく出るスピーカー (ラウドスピーカー) を使おう
- 5 電話での呼び出しはオンラインのサービスを使おう
- 6 頭の右側と左側を交互に使うようにしよう
- 7 通話は短く
- 8 通話よりもテキストメールで
- 9 通話の最中は端末をできるだけ身体から離す
- 10 電波の通りの良くない場所ではかけるのを控えよう
- 11 周りが金属でできた建物の中にいる時はかけないようにしよう
- 12 車や徒歩などで移動している時はかけないようにしよう
- 13 カーキット (携帯電話を自動車内で使えるようにするためのハンズフリーのキット) を装備しよう
- 14 端末に何らかの故障がある時はかけないようにしよう
- 15 端末機器を“身に付ける” ことのないようにしよう
- 16 男性の皆さん、端末をポケットにいれないようにしよう
- 17 女性の皆さん、端末を骨盤の近くには持っていかないようにしよう

- 18 端末を身体に密着させなければならない場合は、前面・背面が逆にならないように気をつけよう
(訳注：携帯端末からは前面よりも背面や左右方向に強い電磁波が出る傾向がある)
- 19 端末を使っでのダウンロードは最小限に
- 20 端末を使っでのネット検索やアプリの使用は最小限に
- 21 端末を使って音楽を聞くことは避けよう
- 22 携帯電話からの”受動曝露”を避けよう
- 23 強い電磁波が出ている場合は端末を身体から離すことでその曝露を軽減しよう
- 24 端末に内蔵されているアンテナから距離を保とう
- 25 ブルートゥース機能をオフにしよう
- 26 機種によって安全の度合いに違いがあることを心得よう
- 27 SAR 値の低い携帯電話を選ぼう
- 28 流行は宣伝で作られていることを意識しよう
- 29 よい睡眠を確保するために、夜遅くなってからかけるのは止めよう
- 30 よい睡眠を確保するために、夜遅くなってからの受信を減らそう
- 31 よい睡眠を確保するために、枕元に端末を置かないようにしよう
- 32 特に、枕元で充電するのは止めよう
- 33 「防護グッズ」には気をつけよう
- 34 携帯電話をかけるのは本当に必要な時に限定しよう
- 35 携帯依存症にならないようにしよう
- 36 用がなければ携帯端末をオフにしておこう
- 37 どんな小さな一歩でも実行すれば改善になることを忘れないでおこう

(2014年5月25日『電磁波研会報』Np.88掲載)