

# Smile Mail すまいるメール

2014年2月

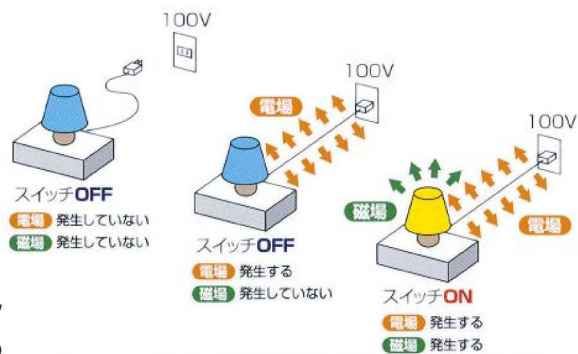
日々の生活で何気なく使っているパソコンや携帯電話などの電気製品から出る電磁波。そもそも電磁波とはなんでしょう。

## ◆◆電磁波ってなんだろう？◆◆

電気があるところには電場（電界）が生まれ、電流が流れると磁場（磁界）が生まれます。電場と磁場が空間を伝わって行くのが電磁波です。一般的には電波と言われることが多いようですが、電磁波という方が適切な表現です。電気製品を使うとき、「電場」はコンセントに電源プラグを差し込んだ時点で発生しますが、「磁場」はスイッチをオンにするまで発生しません。

つまり、電源をオフにしても、コンセントが入っていれば電磁波の「電場」は発生しているのです。では、電磁波はどのように人体に影響するのでしょうか？人間に限らず全ての動物の体内には微弱な電気信号（生体電流）が流れ、体内のあらゆる器官や組織を動かしています。私たちは自然電気の状態が平行を保っていれば健康なのですが、何らかの原因で電圧が下がると、病気などのトラブルが生じると言われます。この電気エネルギーのバランスを崩すのが「電磁波による影響」と言われるもので、電磁波のある場所でめまいや吐き気などの症状を訴える人がいる電磁波過敏症等と関連があるという説があります。

これは非常に難しい問題で、これらの症状と電磁波との関連の科学的根拠は一切ありません。しかし、WHOをはじめ国内外の研究機関が、電磁波の影響について調査している段階で、北欧では電磁波の基準値を設けて規制が始まってきています。日本では電磁波は問題ないというのが一般的な考えですが、長い歴史から考えると人工的な電磁波の存在は新しいもの。どうしても電磁波が心配だという人もいますでしょう。



## ◆◆アース（接地）の必要性◆◆

実は発生している「電場」を抑えるのは簡単で、アース（接地）をすれば良いのです。アースと言えば、感電防止のために洗濯機や冷蔵庫など水周りに近い所にある家電に設置するイメージでしょうが、電気の逃げ道を作ってあげることで、電磁波を減らす対策にもなります。日本では今のところ、水周りなど一部を除いてアース付コンセントは見られませんが、アースをすることによって電気製品からの電場は簡単に削減することが出来ます。アースを取れるかどうかについては、ご使用されているお部屋のコンセントをご確認ください。アース端子（接地極）付のコンセントであれば、アースを取ることが可能ですが、そうでない場合はアース付コンセントへの変更工事が必要となります。



## ◆◆電気製品から適切な距離をおこう◆◆

電磁波の影響を減らすためには、電気製品が稼動している時に距離を空け、使用時間を短くすることです。電磁波の強さは距離を離すほど急速に低減するので、発生源から距離をおくことで影響を軽減することができるのです。しかし、パソコンやゲーム機などは直接触れないと機能しませんし、まったく電磁波の影響を受けないようにするのはこの現代社会では不可能です。アースがついてない電気機器には、アース処理をする対策商品を取り付けることで対応できる場合もあります。また、お金の全くかからない方法を最後に紹介します。

その方法とは、一日一回土を触る事！！自然の土に寝転ぶ、両手を土に付ける、土に触ると身体に過剰に溜まった電磁波を放出できます。

他にも、携帯電話はポケットに入れず、鞆に入れる。通話時に電磁波が脳に近づかないよう、なるべく耳に当てて話さない。寝る時は、パソコン、携帯などの電気機器は頭から1m以上遠ざける。電気毛布も寝る前に電気毛布を温めて、寝る時に電源を切るなど、直接体に触れる機会を減らしましょう。

## かんたんレシピ



### ～豚バラ肉と根野菜のオレンジ煮～ (2人分)

- [材料]  
 ・豚バラ肉(かたまり) 500g ・塩 適量 ・大根 1/2本 ・長ネギ大2本  
 ・酒 1.5カップ ・カブジュース 1カップ ・醤油 1/4カップ ・サラダ油 適量
- (1) 豚肉は4等分の角切りにし、塩を多めに振ってキッチンペーパーに包んで30分おいてから塩を洗い落とし、たっぷりの水で1時間ほど茹でて冷めます。
  - (2) 大根は3cmの厚さの輪切りにし、厚めに皮をむきます。
  - (3) 長ネギは両端を切り落として、8等分の長さに切ります。
  - (4) 鍋にサラダ油を多めに熱し、豚肉と長ネギを炒め合わせます。余分な油はキッチンペーパーで吸い取りつつさらに大根と酒を加え、30分弱火で煮ます。
  - (5) カブジュース、醤油を加えて強火にし、焦がさないようにしながら汁けがなくなるまで煮詰めて出来上がり♪

何十年もそのままの外壁でしたが昨年末外壁の改修をしました見違えるようになりました



### 弊社の外壁

