

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第29章 住環境に要注意？^{アト}3 電化製品は安心？<電磁波編>

アトピーやアレルギーがあると、食べ物を疑い原因を探ることが多いですが、食べ物以外にも注意が必要なものがあります。その1つが“電磁波”です。電磁波とは、電気が流れることで発生する「電場」と「磁場」が組み合わせられた波のことです。日本では電化製品が至る所にあり、私たちは常に電磁波にさらされています。特に、以下の製品は使用時に体の近くで強い電磁波を発生させるため、注意が求められます。

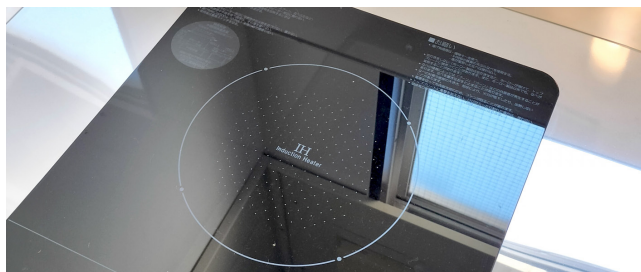
- 電子レンジ
- IHクッキングヒーター
- 電気カーペット
- 電気毛布
- 携帯電話
- PC(パソコン)
- Wi-Fiルーター
- ヘアドライヤー
- 電気シェーバー

<電磁波と健康リスク>

ここ20年ほどの研究で、電磁波とアトピー・アレルギーの相関が報告されています。さらに、電磁波はアトピーだけでなく、以下のリスクとも関連が指摘されています。

- 高周波電磁波(携帯電話)による脳腫瘍のリスク
- 低周波電磁波(送電線やIHクッキングヒーター)による白血病のリスク

実際、世界保健機関(WHO)の国際がん研究機関(IARC)は、低周波電磁波を「グループ2B(ヒトに対する発がん性の可能性あり)」として分類しています。これにより、電磁波への過剰な曝露を防ぐことが推奨されています。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



<私の体験談>

私は、もともと電磁波に敏感な体質でした。スマートフォンを使い始めた頃、直接耳に当てて通話すると、5分ほどで頭痛を感じるようになりました。Bluetoothイヤホンでも頭痛が起きたため、現在は有線のイヤホンを使用しています。そんな中、知人から「MAXmini」という携帯の電磁波カットを謳うラベルをプレゼントされ、試してみました。驚いたことに、それをスマートフォンに貼ると、耳に当てて通話しても頭痛が起こらなくなったのです。この経験から、私は会社でそのラベルを購入し、社員全員に支給するようにしました。

<電磁波から身を守るために>

人体は神経細胞を通じて電気信号を伝達しており、ごく微量の磁場を発生させています。外部から強い電磁波が加わると、自律神経に影響を与える可能性があると考えられます。そこで、以下の対策をおすすめします。

1. 距離を取る：電磁波を発する機器から離れる。
2. 使用を控える：本当に必要な時だけ使用する。
3. アースを取る：電気的な影響を減らす。

電磁波は生活を便利にする一方で、健康に影響を及ぼす可能性もあります。日々の生活の中で適切に対策を講じることが大切です。

おすすめ健康情報

フェロケルは危険？

鉄の貯蔵は出来ていますか？

血管の重要性について、医食健心等で何度もお伝えしてきましたが、今回は“血液”の話です。血液中の鉄分が不足すると、鉄欠乏性貧血を引き起こす恐れがあります。貧血の診断として、ヘモグロビン等の値も参考にされますが、もう一つの指標として使われるのが“フェリチン値”です。フェリチンは、鉄の貯蔵や血液の鉄濃度の維持を行うたんぱく質のことで、フェリチン値が低いということは、体内に十分な鉄が貯蔵出来ていないということを表しています。ある調査では、成人における鉄分不足傾向(血清フェリチン25ng/ml未満)とされる者の割合は、40代女性で48.3%にも上ることが報告されており、40代女性の2人に1人が鉄不



足であることが示唆されています。鉄分には吸収率の高いヘム鉄と吸収率の低い非ヘム鉄があります。実は医薬品で使用されている鉄剤の多くは非ヘム鉄であり、ヘム鉄はあまり使用されません。さらに近年フェロケル(アミノ酸キレート鉄)と言われる、非ヘム鉄を加工して吸収率を上げたものも出回っています。キレート鉄に関しては過剰摂取によるフェリチン値の異常上昇や、他のミネラル吸収を阻害する可能性があることから、推奨していない医師も多いようです。サプリは手軽で便利ですが、出来れば“毎日の食事から栄養を摂る”ことを意識していきたいですね。

参考：FANCL「あなたは鉄分足りてる？鉄分不足大国日本の「鉄分実態調査」

三旺養生法

生姜チューブは添加物が多い？

長期保存可能な“発酵生姜”の作り方

12月に入り今年も終わりに近づいてきました。寒さで免疫力が低下し、風邪が流行り出す時期ですね。温活と言えば“生姜”が有名ですが、毎日の摂取に生姜チューブを利用していませんか？便利なものではありませんが、100%生姜のものはあまりなく、多くの製品に保存料が含まれています。添加物が気になる方には、自宅で手軽に作れて、保存料不要、長期保存も可能な「発酵生姜」がおすすめです。生姜に含まれる成分「ジンゲロール」は加熱することで「ショウガオール」に変化し、身体を内側から温めてくれます。



手作りなので、安心して摂取できるのも嬉しいですね。発酵生姜で、温かな冬を楽しみましょう。

【作り方】

- 1 生姜を皮ごとよく洗う。
- 2 すりおろし器、へら、保存瓶に酢をかけて消毒しておく
- 3 生姜をすりおろす
- 4 すりおろした生姜を空気が入らないように瓶の高さいっぱい詰める
- 5 最後に少しだけ酢をかける(色もちキープ)



参考動画
HIRO Cooking

編集後記

もう12月ですが、やっと寒くなってきた印象で、今年は秋が短く感じられました。手足の冷えは冬の大問題。社内では、ヒハツ(長胡椒)ジンジャー紅茶が流行っています。美味しいし、ポカポカしておすすめです！(小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

