



2017

8月の健康コラム

Vol. 101

スマホの普及による健康被害

「スマートフォン」の普及が進み、年々機能も充実し、とても便利になっていて、日常生活に欠かせないものとなっています。

しかし、熱中するあまりスマホが手放せなくなり、日常生活に支障をきたすケースも増えています。

また、長時間の使用により、様々な健康被害を訴える人も出てきています。



1. 依存症状・禁断症状

スマホ依存症の多くは、自分がスマホに依存している自覚がありません。以下の項目を☑してみてください。

- 仕事中や勉強中、家事の合間などでも、SNSやサイトなどの更新状況が気になる
- お風呂やトイレなどでも、肩身離さずスマホを持ち歩く
- 充電が切れたり、電波のない環境にいるとイライラする
- プライベートのスマホの利用時間が1日5時間以上
- 少しだけのつもりが、つい延々とスマホを触ってしまう



これらはスマホ依存症の典型的な症状です。

スマホが見当たらない、触れない環境になると強い不安を感じるようであれば、これは禁断症状の表れだと言えます。



2. うつ病やパニック障害

FacebookやTwitterといったネット上での人間関係が盛んになるにつれ、実生活での人との交流が減っている人は少なくありません。

これが原因で引きこもりになったり、重い依存症によってうつ病やパニック障害、自律神経失調症などを引き起こすこともあります。

3. 肩こり、頭痛、血行不良

スマホの画面を見るとき、背中が丸まって猫背になってしまう傾向があります。猫背は見た目が悪だけでなく、肩こりや頭痛、血行不良などを引き起こします。

他にも、胃もたれや生理痛、便秘の原因でもあるので、ストレッチや体操などで体を動かして筋肉をほぐすようにしましょう。

4. 睡眠障害

画面から放たれるブルーライトは、睡眠のリズムを狂わせる原因となる光です。青色で波長の短いこの光は、朝日の光とよく似ていることから、ブルーライトを浴びることで脳を目覚めさせる働きがあるとされています。

就寝前にスマホを使用することで、知らず知らずのうちに眠りにくい状態をつくってしまっているのです。

寝る1時間前にはスマホの使用をやめるのがベストです。

スマホによって、寝不足になるのを防いでいきましょう。



5.ストレートネック

長時間うつむいた姿勢でスマホを使用することで、本来カーブしているはずの首がまっすぐに変形してしまうことを**ストレートネック**と言います。

ストレートネックの人のほとんどが猫背だと言われており、肩こりや頭痛、吐き気、手のしびれ、めまいなどの症状を訴える人が多いようです。

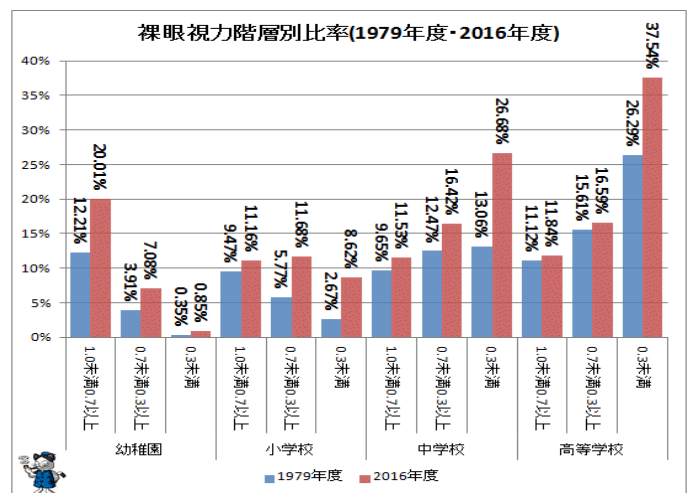
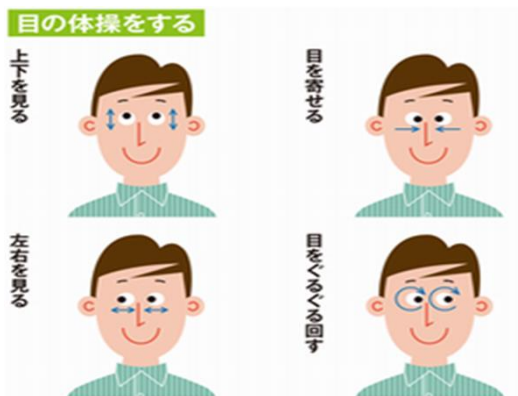


6.視力低下

スマホ画面に表示される文字はとても小さいです。

この小さな文字を長時間見続けると、目が非常に疲れ、ストレスがたまります。そのため、ここ数年でスマホが原因で視力が低下している人が増えています。

スマホを何時間も使用せず、自発的に休憩をはさむように心がけて、目を休める時間をつくるのが大切です。



7.小指の変形

スマホを持つとき、スマホの底に小指を置いて支える人が多く、この持ち方によって小指への負担がかかり、変形するケースが増えています。

小指の変形のほかには、タコができたり、痛みやしびれが出ることもあります。この症状を「**テキスト・サム損傷**」と言います。

スマホに依存することで、日常生活に悪い影響を及ぼしてしまいます。自身の健康のためにも、少しずつスマホの使用時間を減らしていきなど、スマホの使い方を改めて考えていきましょう。

また、スマホの長時間使用から起こる姿勢の悪化、肩こり、首の痛みなどは、ストレッチなどのリラクゼーションで解消していきましょう。

