



長時間スマホの健康リスク

つつい見すぎてしまうスマホ。今やスマホは生活に不可欠なツールですが、長時間の使用は体のあちこちに深刻な健康問題を引き起こします。体だけでなく、心の健康まで侵される危険性もあるのです！

セルフチェック

★1個でも当てはまれば要注意！数が多くなるほど健康に支障をきたしている可能性が高くなります。

- ① スマホに触っていると肩や首に違和感がある。
- ② 1日1時間以上スマホに触っている。
- ③ 眼精疲労(眼のかすみ・まぶしさ・充血などの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状)がある。
- ④ 首を後ろに倒すと痛みを感じる。
- ⑤ 猫背である。
- ⑥ 頭痛持ちである。
- ⑦ 肩が上がりにくい。もしくは痛みがある。



起こりやすい症状とその原因

★**身体的症状**：肩や首のこり、頭痛、吐き気、めまい、腰のだるさや痛み、背中や腕の痛みなど



長時間の使用で筋肉がこわばり、血流の悪化や神経を圧迫します。長時間うつむくことにより、通常は前に湾曲しているはずの首の骨が、まっすぐになったり、後ろに湾曲している状態をストレートネックと言います。これが身体的症状の大きな原因になっています。

★**眼精疲労・ドライアイ**：物がかすんで見える、見えにくい、目が痛い、瞼が重い、目が疲れる、まぶしいなどの目の症状や、頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状



画面を見るときに、自然と瞬きが減り、目の乾いた状態が続くことが原因。

★**心の症状**：①食欲不振、全身のだるさ、イライラ感、不眠、不安感、憂うつ感など

②注意力や集中力の低下、記憶力の低下、衝動性のコントロールが困難など



- ① 自律神経が集中する首を長時間圧迫することで、副交感神経の働きが悪くなるのが原因。
- ② 神経伝達物質(ドーパミン)が大量分泌され記憶、感情や行動の抑制を管理・支配している前頭前野への影響が原因。

長時間スマホは美容にも悪い？！

★スマホ顔

うつむく姿勢でスマホ画面を見続けることで、頬や顎のラインが緩みます！

ほうれい線や二重顎？！

一気に老け顔になる可能性が高くなってしまうかもしれません。



★体重が増えやすい

寝る前のスマホ使用は要注意！スマホが発するブルーライトを浴びることによって脳が活性化し、睡眠ホルモンが減少。代わりに食欲増進ホルモンが増加する可能性があると言われています。



スマホとうまく付き合うために

- 1 時間使用したら 10～15 分休憩をしましょう。
- 休憩の時には軽くストレッチなどをして体を動かし、筋肉の緊張をほぐしましょう。
- 眼鏡やコンタクトなどは度の合ったものを使いましょう。
- 細かい字を覗き込むような見方は NG！読みやすい適切な文字の大きさにしましょう。
- 猫背になって前かがみにならないように注意しましょう。上体を起こした姿勢を保ち、できるだけ目線が下にならないようにしましょう。
- 「30 分使ったら 1 回休憩する」「食事中は使用しない」などルールを設定しましょう。
- 寝る 1 時間前はスマホを使わないようにしましょう。



< 参考 >

総務省：日常生活の中で気をつけたいこと スマホの過度な使用による生活や体調への支障

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/case/smartphone.html

総務省：【身近な人と一緒に考えよう】PC やスマホの長時間利用によるカラダへの影響

https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/trouble/reference/reference06.html

日本医師会：スマホ依存－若者（青年期）への影響と対策

<https://www.med.or.jp/people/plaza/plus/vol7/>