

「スマホの使いすぎ」に 注意しましょう!



過度な使用が健康を脅かす!?

つつい手に取って使いすぎてしまうスマホ…。
「スマホ老眼」や「スマホ脳疲労」など健康への悪影響が問題になっています。

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、老眼に似た症状(「スマホ老眼」)に悩む人が増えています。一般的な老眼とは違い、10~30代の比較的若い世代にも症状が出ています。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じるときはありませんか?

スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、ピント調節がうまくできなくなってしまいます。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でもものを見続けると、目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。

代表的な症状

- ・ スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・ 小さい文字がよく見えない
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 夕方になるとものが見えにくくなる

脳にも悪影響 を及ぼす?

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。特に、30~50代の働き世代に増えているといわれています。

脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能が低下するため、「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

スマホ脳疲労 危険度チェック

3~5つ該当で危険度“中”
6つ以上該当で危険度“大”

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> いつも手元にスマホがある | <input type="checkbox"/> 調べ物をスマホ以外ではしない |
| <input type="checkbox"/> 時間があればスマホを取り出す | <input type="checkbox"/> 時間に追われている |
| <input type="checkbox"/> 疑問があるとスマホで検索する | <input type="checkbox"/> 情報に乗り遅れることが怖い |
| <input type="checkbox"/> 覚えておくために写真を撮る | <input type="checkbox"/> 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる |
| <input type="checkbox"/> スマホなしで初めての場所に行けない | <input type="checkbox"/> 寝床でスマホを見ている |

スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を

スマホは顔から30cm以上離し、適度に休憩を挟みながら使しましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなる程度に暗めに設定を。

●睡眠で目の疲れを解消

スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとらないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践

「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、スマホから離れる時間を作りましょう。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです

