

スポ振通信



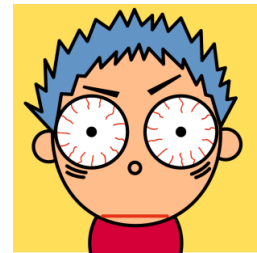
今月のテーマは・・・

スマホの弊害



いまや、生活に欠かせない存在になったスマートフォン。生活の利便性は向上しましたが、その反面、健康面での弊害が出てくるようになりました。今回はそのいくつかをご紹介します。

スマホ老眼



一般的に老眼は40歳以降の方に起こる目の症状で、遠くのものが見えやすいが、近くの見えにくくなるというものです。老眼の症状は年配の方に起こりやすいのですが、若い人にもこのような症状が増えてきています。

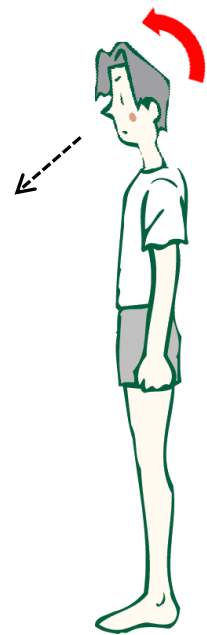
スマホの画面は目に近づけることが多く、近くにピントを合わせ続けていることとなります。すると、目の周辺の筋肉は近くのものを見るために働き続けていることになり、その結果、目の周辺の筋肉を使いすぎてしまい、正常に機能できなくなります。



ピントを合わせる機能が正常に働かなくなるので、目の焦点が合いにくくなってしまいます。これがスマホ老眼です。

スマホ首

スマホ首とはスマートフォンを使用しているときの首の形をいいます。
この姿勢を長期間反復的に行うことによって首や肩の痛みにつながります。
しかし弊害はそれだけではありません・・・



以下の①と②を行い、比べてみてください。

①うつむいている姿勢で深呼吸

②正常な姿勢で深呼吸

いかがでしたか？②の正常姿勢の方が大きく呼吸できたと思います。



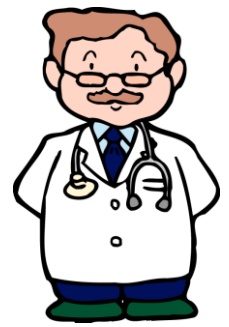
スマートフォンなどを見下ろしている姿勢は、首の筋肉に大きな負荷を与えるだけでなく、巻き肩や猫背になるので胸（食道や呼吸器）や胃を圧迫し、首とは関係のない様々な箇所でも不調や失調症を起こす可能性があります。



写真はスマートフォン使用時の推奨姿勢です。スマートフォンを持っていない手を、持つ腕と体の間にはさみます。目線を高め、首の負担を軽減します。

その他の対策は最終ページにまとめています。

スマホと睡眠



寝る前のスマホが原因で
寝ることができなくなってしまう?!

不眠症

寝つきが悪かったり、朝早く目が覚める、眠りが浅く十分眠った感じがしないなどが原因で日中の眠気や、注意力の散漫など様々な体調不良が起こる状態のことをいいます。睡眠不足や質の低下から高血圧、糖尿病などの生活習慣病やうつ病につながることもあります。



メラトニンの抑制

メラトニンとは脳から分泌されて、体をゆったりさせ眠りに入りやすくするホルモンで「睡眠ホルモン」ともいいます。日光やブルーライトによって抑制されます。寝る前は暗くして副交感神経を優位にしましょう。

ブルーライト

スマートフォンなどの画面は青系の色を発することがあります。このブルーライトは睡眠に悪い影響を与えていると言われています。メラトニンという睡眠を促すホルモンの分泌を抑制してしまいます。

スマホ障害の予防法まとめ

スマホ老眼予防

- 画面と目の距離を一定にする
- 目の筋肉を鍛えて目を疲れにくくする
- 目を温めて目の血行を促進し疲れをとる



スマホ首予防

- スマホを操作するときは目線の高さで
- 電車・バスなど動いている状況での操作は控える
- 長時間の使用は避ける



スマホと睡眠予防

- ブルーライトカットメガネをかける
- ブルーライトカットフィルムを貼り付ける
- 寝る1時間前からスマホの使用を避ける



運動をして健康的な生活を

紹介した事例の他にスマホ依存がひどくなると、引きこもり、うつ病、パニック障害、自律神経失調症など引き起こす可能性があります。定期的な運動習慣を取り入れてスマホ依存にならないようにしましょう。



参考文献:スマモリ(2017)「お役立ち情報」<https://smamori.jp/contents>
2017年11月24日アクセス



【指定管理者】
公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

