



マリン健康通信 H30 年度 春号

使い過ぎに注意！

スマートフォンの使用による健康への影響

「なんだか最近目がしょぼしょぼする」

「肩こりや首のこりもあるけど、これはただの疲労なのかな？」

こんな症状に悩まされている方はおりませんか？

これらの不調はもしかしたらスマートフォン(以下スマホ)の使い過ぎが原因かもしれません。

今回は私たちの生活になくはないスマホの使い過ぎによる

「スマホ老眼」と「スマホ肩」についてお話したいと思います。



スマホ老眼とは？

2002 年に厚生労働省が策定した「VDT 作業(コンピューターを使った作業)における労働衛生管理のためのガイドライン」によると、「パソコン、携帯端末などの連続使用時間は 1 時間以内」と定められています。

しかしスマホに夢中になると画面を長時間、一定の距離で見続けてしまうことがあります。

スマホの画面を見続けていると、目は一日中休まる暇がありません。

その結果、毛様体筋(もうようたいきん)という目の周りの筋肉が硬くなってしまいピント調整力が低下して小さな文字が見えづらくなったり、夕方になると物が見えづらくなったりするなど老眼のような症状になるのが「スマホ老眼」です。



スマホ肩とは？

スマホを操作する時は腕が固定された状態で画面を凝視するため、首が前に突き出て背中が丸くなってしまいます。人間の頭の重さは 50 キロの体重の人なら 5 キロほど。スイカ 1 個分、もしくは大人が使うボーリングボール 1 個分です。頭をボーリングボールとすると、理想的な姿勢では、ボーリングボールを体の真上に乗せて体全体で支える状態になります。ですが、姿勢が悪いとボーリングボールが体のライン



から前に乗り出してしまっている状態になり、頭を支える首にさらなる負担がかかります。この姿勢を続けることにより、肩や首の筋肉に負担がかかり肩コリや首コリの原因となります。これが「スマホ肩」です。

まずは自分があてはまるかどうか、チェックしてみましょう。

スマホを 1 日 2~3 時間以上使っている人で、下記のチェックに一つでもあてはまれば「スマホ老眼」「スマホ肩」の可能性がります。

<スマホ老眼チェック>

- 屋内で、柱や物などにぶつかることがある
- 夕方になると物がぼやけて見える
- 目の奥が痛むことがある
- 探しものが目の前にあるのに、気づかないことがある
- 新聞に 40cm 以上近づくと字がぼやける

あてはまる症状があるか
チェックしてみましょう。

<スマホ肩チェック>

- 座った状態で体を後ろにひねるのがきつい
- 首を後ろにそらすと痛い
- 壁を背にしてあごを引いて立った時、後頭部が壁につかない
- 手のしびれや頭痛、めまいがある
- 腕が上にまっすぐ上げられない

1つでもあてはまる症状はありましたか？

次はこれらの症状の予防法をご紹介します。と思います。



スマホ老眼を防ぐテクニック

① 画面を調整する

同じスマホの画面でも、明るさによって目の疲れ方は違います。

輝度の自動調整機能がある場合はオンにすると、部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調節してくれるので、目の疲れを軽減することができます。フォントの設定を大きめにする 것도、目の疲れを防ぐためには有効です。

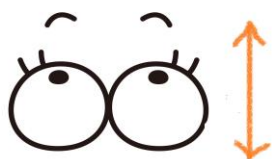
② 眼球のエクササイズをする

目の周りの筋肉が疲れて、一時的にピント調整力が落ちることがスマホ老眼の原因となります。

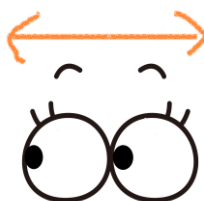
この筋肉の疲れを取るエクササイズを行うと、調整力が回復します。

やり方(それぞれ 5 秒程度)

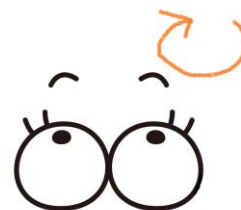
1. 目を上下に動かす。



2. 目を左右に動かす。



3. 目をぐるりと回す



③ 抗酸化作用のある食品を摂取する

目の毛細血管は細くてもろく、体内で発生する活性酸素の影響を受けて血流が悪くなりやすいので、活性酸素を除去することも重要です。

活性酸素を除去する抗酸化成分の豊富な食品を積極的にとりましょう。

抗酸化作用が多いとされる食品を紹介します。

1. ビタミン C(いちご、レモン、キウイ、赤ピーマン、ブロッコリーなど)
2. ビタミン A(レバー、にんじん、ホウレンソウ、春菊など)
3. ビタミン B2(レバー、納豆、卵、カマンベールチーズなど)
4. ビタミン B6(にんにく、まぐろ、カツオ、その他魚類多数)
5. ビタミン E(カボチャ、赤ピーマン、アーモンドなど)
6. 亜鉛(牡蠣、牛肉、豚レバーなど)
7. カテキン(お茶、コーヒー、ココア、ほうじ茶など)

スマホ肩を防ぐテクニック

① 姿勢に気をつける

スマホを使っているとき首だけが前に突き出たり、背中が C の字のように丸まっていませんか？

猫背に似たこんな姿勢が続くと「スマホ肩」になり、肩こりや首こりを引き起こしてしまいます。

視線が下を向き過ぎないように、画面の角度や高さを調節することも大切です。スマホを見る時は、背すじを伸ばし、できるだけ顔の高さにまで上げ、あごを引きましょう。

また、足を組むと自然に背中が丸くなってしまうので足を組むのも避けた方がいいです。



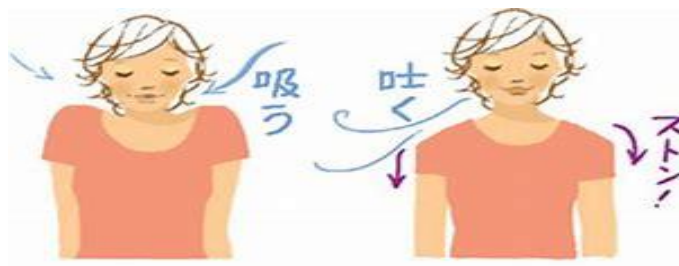
② 休憩タイムを取る

いくら姿勢に気を付けても、作業をしている間に姿勢は崩れてしまうものです。

また、長時間同じ姿勢を続けること自体、肩や首などに負担をかけてしまいます。

1 時間に 1 回は休憩を取って、立ち上がったたり、肩を回したりしましょう。

集中して物を見続けていると、無意識のうちに肩に力が入ることも、「スマホ肩」の原因になります。肩を思いきり上げてからストンと落とすと、固まった筋肉がほぐれます



まとめ

生活の中にスマホが浸透している現代では、スマホを使わないことは難しくなりつつあります。

目や体をいたわりながら、体に負担のかからないスマホ生活を送りましょう。

参考文献

総務省ホームページ

沢井製薬ホームページ