

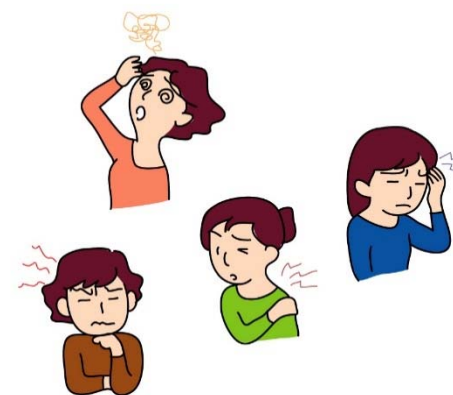
# スマホ・電子メディアの 健康影響について



# こんな症状はありませんか？

- ◆年々、視力が低下している
- ◆目が乾く気がする
- ◆首や肩の痛みが続いている

など…



現在、私たちの生活は、  
パソコンやタブレット端末、スマートフォンや携帯電話など、  
さまざまな「表示機器」=「VDT(Visual Display Terminals)」に囲  
まれています。

これらを使用せず仕事や生活をすることは、  
現実的に考えるとかなり難しいのではないのでしょうか。  
便利さを享受する代わりに健康を損ねないよう、  
付き合い方を考える必要があります。



# 影響①目-若年性老眼・ドライアイ・眼精疲労<sup>など</sup>

## <原因>

- 目の酷使によるピント調節機能の障害
- 瞬きの減少による乾燥
- ブルーライト※曝露量の増加

## <対策>

○瞬きを意識する。《目薬を使用する。》

○長時間の連続使用を避ける。

《10分/hの休止時間をとる。VDTを使用しない作業を組合せる。》

○夜間、ブルーライトの刺激を減らす。《就寝時は使用しない。》

○ブルーライトカットの眼鏡や液晶用フィルムを使用する。

○画面の明るさを調節し、暗すぎ、明るすぎをなくす。

○アイストレッチをする。

《目をギュッと閉じパッと開ける。上下左右大きくゆっくり回す。》



※可視光線の中で最も強いエネルギーを持ち網膜に達する。浴び続ける事で失明の原因となる眼病を引き起こす可能性がある。

## 影響②顔・肩-スマホ顔※・巻き肩・ストレートネックなど

### <原因>

- 前傾姿勢を長時間、毎日続けることで、首・肩周りの筋肉が常に緊張状態となっている
- 上記から、あご周りへの重力の影響が増す

### <対策>

#### 斜角筋ストレッチ



右手を左耳の上にあて、首を右側に倒す。左も同様に！

#### 小胸筋を動かす



右肩の下を左手で押さえながら右腕を前後に振る。左も同様に！

# 巻き肩解消体操



○スマホ操作時は、うつむき過ぎないように意識する。

○デスクワークでは椅子の高さを調整し、前かがみ作業にならないように環境整備をする。(次頁参照)

# 正しい座り方

正しい視力矯正をおこなう。

キーボード上は300ルクス以上、モニター画面上は500ルクス以下。

ディスプレイと目は40cm以上の距離を確保。

画面の上端は角度10度で見下ろすポジションで。

背もたれ付きの椅子に深く腰掛け、背筋をのばす。

画面の反射をさえぎるフィルターを利用。

デスクトップの背景色は、モニターからの刺激を抑える効果のあるブラックやグレーに。



## 影響③精神的依存-スマホ依存症※

- 自分の意志でやめられない。
- 目の前のことに集中できない。
- 食事もトイレもお風呂もジムもベッドもスマホと一緒に。
- スマホがないと強烈な不安に襲われる。
- 寝る直前、目覚めてすぐスマホチェック等いつもスマホがオン。

### <対策>

- 仕事用のスマホは、業務時間外は通知をオフにする。
- 一日の中でスマホを使わない時間を設ける。
- 就寝時は枕元に置かない。目覚まし時計代わりにしない。
- 体を動かしたり、五感を刺激する趣味を持つ。
- 家族や友人と過ごす時間を大切にする。

スマホの使用規制をすることは難しいですが、  
自身の健康を守りながら付き合っていくことが大切です。