

それってスマートフォンの 使い過ぎが原因!?

～普段の生活を振り返ろう～

株式会社ドクタートラスト
管理栄養士 宮野友里加

国民の8割がスマホ利用者の今…

スマホの保有割合

世帯：およそ **9割** (90.6%)

個人：およそ **8割** (78.9%)

参考：総務省 令和5年通信利用動向調査



**国民の大多数が
スマホを長時間利用している**

スマホを含む「モバイル機器」のインターネット平均利用時間

平日：20代 およそ **3時間** (197.5分)

30代 およそ **2時間** (128.5分)

休日：20代 およそ **4時間** (244.2分)

30代 およそ **3時間** (168.1分)

参考：総務省 令和5年度 情報通信メディアの利用時間と情報行動に関する調査



**1日の活動時間の
4分の1はスマホ！**



その体調不良…スマホ症候群かも

目の疲れを感じやすくなった



慢性的に肩や首のこりを感じる



猫背を指摘されたことがある



頭痛の頻度が増えた気がする



首を後ろに倒すと痛みを感じる



肩があがらない・あげにくい



スマホ症候群の代表的な症状

- 眼精疲労
- ストレートネック
- ドライアイ
- 肩や首のこり
- 腱鞘炎
- VDT症候群
- 脳疲労
- 不眠やうつ症状



症状にお悩みの方は、一度スマホの使い方を見直してみましょう！

スマホの作業環境管理・作業管理

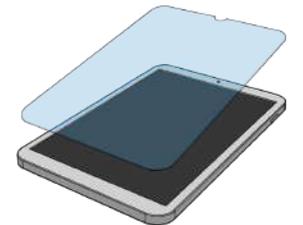
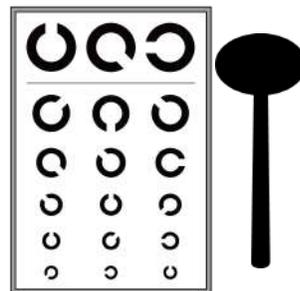
照明・採光

- **暗いところ（寝室）でスマホを触らない**
- 室内の明暗の差を少なくし、画面の**まぶしさを感じない**ようにする



使用上の工夫

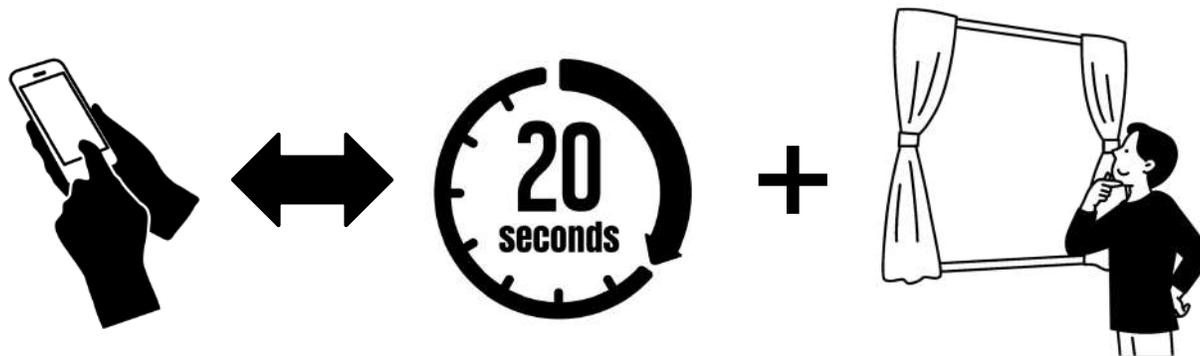
- スマホの画面の背景色を刺激の少ない黒やグレーに変える
- スマホのフォントサイズを無理なく見える大きさに変える
- **視力に合った度数のめがねやコンタクトレンズ**を使用する（眼科で定期的に視力検査をする）
- **ブルーライトカット**の眼鏡やフィルムを使う



スマホの作業環境管理・作業管理

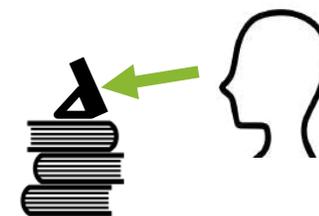
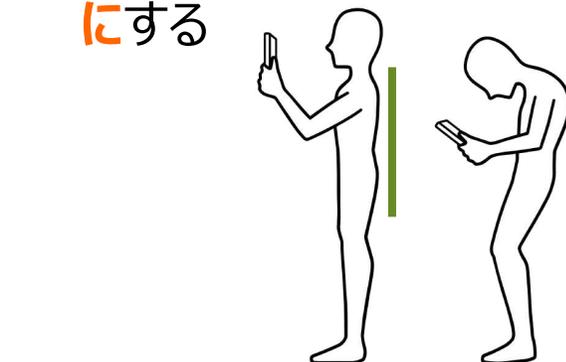
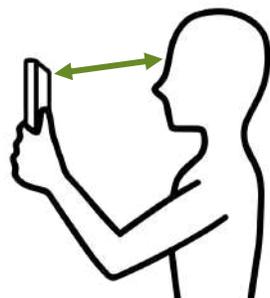
作業時間

- スマホ作業は**20分ごとに休憩をとる**
- 6m以上先のものを**20秒間以上眺める**



作業姿勢

- 画面との距離は**40cm以上**を保つ
- **首をできるだけまっすぐにする**
- 高さを**目の高さまたは目線の少し下**になるように、専用スタンドやケースを使用する

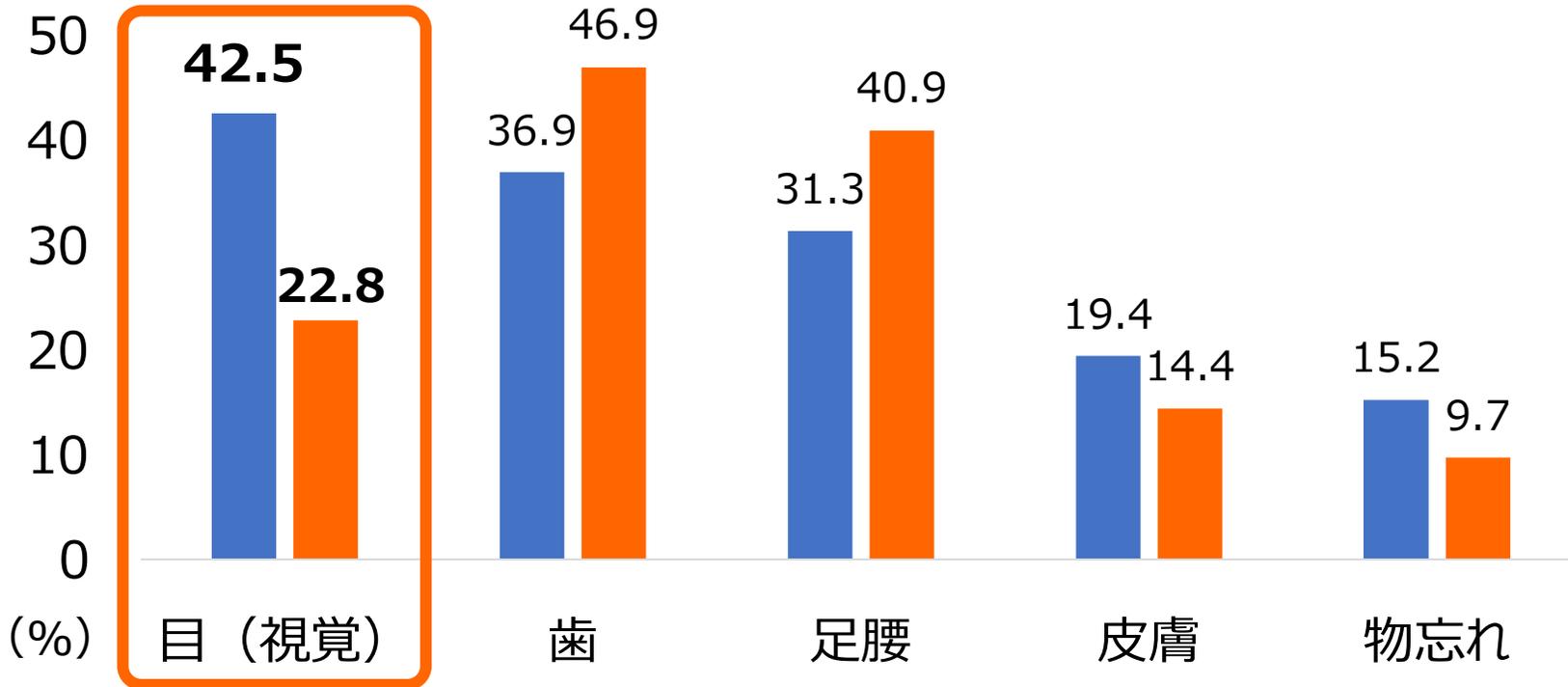


40代を過ぎると、目に最も不自由を感じる

■ 現在健康面で不自由を感じていること

■ 普段から健康維持などに努めていること

(対象：40～89歳の男女12,491人)



参考：日本眼科啓発会議「目の健康に関する意識調査（2021）」より作成

一般的には**45歳**ごろから
老眼鏡が必要になる

日本のフルタイム労働者の
平均年齢は**44歳**※

※ 厚生労働省 令和5年賃金構造
基本統計調査 結果の概況



目は将来不自由に感じやすい一方で、健康維持の意識が低い！

若くても老眼に!?! 気をつけたいスマホ老眼

老眼

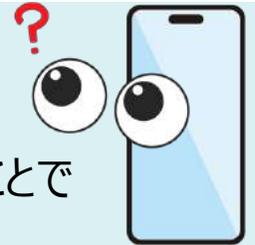
加齢により毛様体筋の力が低下し、
水晶体の弾力が失われることで
**近くのものに
ピント調節ができない状態**になること



- 手元が見づらい
- 本や新聞の文字を読むと疲れる
- 夕方に物が見えにくくなる
- 細かいものを見てるとイライラする



スマホ老眼



スマホの画面を長時間見続けることで
毛様体筋が徐々に硬くなり
水晶体の厚みを瞬時に変えられなくなることで
**遠くのもの（進行すると近くのもの）に
ピント調節ができない状態**になること

- スマホを見た後に遠くが見えにくい
- 目を休ませるとピントが合う
- 夕方や夜になるとスマホの画面がぼやける
- 目が疲れている感覚がある

VDT作業による目の疲れ

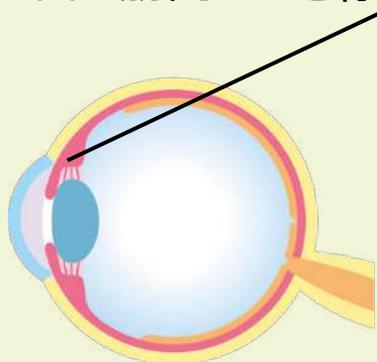
VDT症候群とは

液晶ディスプレイ等の画面表示機器と、キーボードやマウス、タッチ画面などの入力機器による情報端末を使用する作業（**VDT作業**；Visual Display Terminals）を長時間続けることによって、心身にさまざまな不調をきたす健康障害のこと。**作業効率の大幅な低下**をもたらす。



眼精疲労

ものを見るときに**ピントを合わせる役割**をしている
もうようたいきん
目の筋肉＝「毛様体筋」への過剰な負荷が原因



長時間のVDT作業で
近くばかりを見る

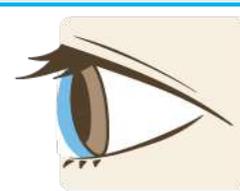
毛様体筋が長時間
緊張状態になって凝る

ドライアイ

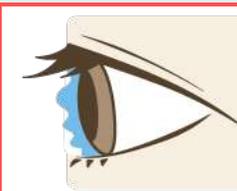
涙の量の減少：VDT作業時のまばたきの回数
の減少により目が渇く

涙の質の低下：老化やメイクによる皮脂分泌の
減少により目の表面を滑らかに保てなくなる

正常な目



アイの目
ドライ



目の症状を和らげる工夫

目に良い栄養を摂る！

● アントシアニン

- ✓ 紫色の食べ物に多く含まれる
- ✓ ピント調節機能や、眼の疲労感の改善効果がある



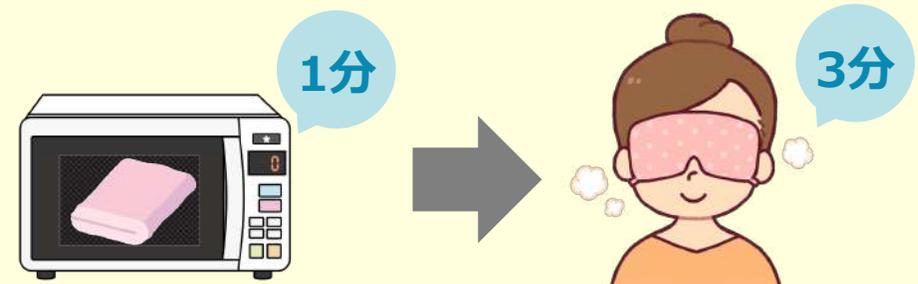
● Bカロテン (ビタミンA)

- ✓ 緑黄色野菜に多く含まれる
- ✓ 目の角膜と粘膜を健康に保つ
- ✓ 油と一緒に摂ると吸収率UP



乾燥対策をする！

- まばたきの回数を増やす
- エアコンの風を避ける
- 加湿器を使用する
- 人工涙液タイプ目薬を1日数回さす
- 濡らしたタオルを電子レンジで1分温め、まぶたの上に3分のせる



VDT作業による肩こりのメカニズム

日本人がもつ自覚症状

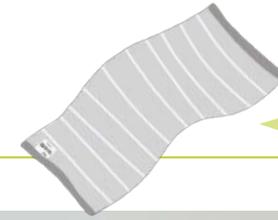
(令和4年 国民生活基礎調査より)

1位 腰痛

2位 肩こり



肩のこりが気になるあなたへ



フェイスタオルを
用意してください



- ① タオルを肩幅より少し広めに
持ち、腕を頭の上に伸ばす



- ② タオルをたるませないように左右
に引っ張りながら、ゆっくり肘を
曲げる。肘の曲げ伸ばしを
10~20回繰り返す。



しっかり胸を張り、肩甲骨が動いていることを意識しましょう

参考：崎田ミナ 著『職場で、家で、学校で働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』

首のこりが気になるあなたへ



- ① タオルを細く折り、首の後ろにあてて、首を後ろに倒す



- ② タオルを握った両手を上にゆっくり引っ張り、後頭部だけを持ち上げて10秒キープ



- ③ 背筋を伸ばして、タオルを斜め下に引く。頭は後ろに倒し、タオルと引っ張り合う



首は神経や血管が通っている場所！
ゆっくり動かし、音が鳴るまで曲げるのは避けましょう



気持ちよく感じる程度に頭をタオルを逆方向に引っ張り合いましょう

参考：崎田ミナ 著『職場で、家で、学校で働くあなたの疲れをほぐす すごいストレッチ』



管理栄養士 宮野友里加

Dr. TRUST 産業医のことなら
ドクタートラスト

担当 管理栄養士のひとこと

スマホなしでは生活できなくなり、生活が豊かになった一方で、さまざまな自覚症状が増加しているように感じます。特に、今の目を大切にすることは、将来の目の健康寿命の延伸に繋がるのではないのでしょうか。今一度、スマホ習慣を見直してみましょう。

衛生委員会資料の動画版が、一部無料でご覧いただけます！

無料動画を見る ▼

<https://vimeo.com/ondemand/2503smartphone>



動画のフルバージョンは有料となります。
詳しくは無料動画の概要欄をご確認ください。

<権利について>

動画についての権利は株式会社ドクタートラストが所持します。
衛生委員会等の活性化を目的とした、社員様への共有等については、ご自由にご利用頂けます。

<ご活用例>

- ・ 社内の衛生委員会等での利用・配布
 - ・ 社内で行う自社社員健康教育のためのセミナー
 - ・ 社内での情報共有のための、掲示やイントラネット上での閲覧 など
- なお、許可のない再配布・加筆加工は禁止とさせていただきます。

<ご遠慮いただきたいこと>

- ・ インターネット上での不特定多数への再配布や、無断掲載
- ・ 商用利用
- ・ 加筆加工 など



<https://doctor-trust.co.jp/sangyoui/>



産業医の紹介

全国各地でも対応可能！**業界NO.1の実績**で
優秀な産業医をご紹介します



<https://www.stresscheck-dt.jp/>



ストレスチェック

総受検者数250万人超え！専門家による
集団分析結果のフィードバックが**無料**！



<https://ailesplus.com/>



健康管理システム エール+

産業保健業界のパイオニア、ドクタートラスト
ト開発！**1人220円**で叶う健康管理システム



<https://www.stresscheck-dt.jp/stella/>



人材育成・組織開発 [STELLA]

250万人超のストレスチェックのビッグデータから
導き出した新しいコンサルティングサービス。
いきいきと輝きながら働く社員を増やします！



<https://seminar.doctor-trust.co.jp/>



健康経営セミナー

経験豊富な専門家によるセミナーが多数！
オーダーメイドセミナーも承ります



<https://doctor-trust.co.jp/hokenshi/anri/>



外部相談窓口 [アンリ]

詳しい報告書が評判！退職者のサポートから従業員
の些細なお悩みまで専門職が寄り添います

健康経営に関する各種さまざまなサービスを取り揃えています。
少しでもお困りごとがありましたらいつでもご連絡ください！

株式会社ドクタートラスト

03-3464-4000

contact@doctor-trust.co.jp

営業時間/9：30～18：00 定休日/土曜・日曜・祝祭日

〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂1-10-8 渋谷道玄坂東急ビル8F

<https://doctor-trust.co.jp/>
ドクタートラスト公式ホームページ

