

長時間スマホを見るのは危険！

ついつい見すぎてしまうスマホ。様々な情報に溢れ、スマホが身近になっている今、スマホを長時間使用することで体のあちこちに不調をきたすことが問題になっています。身体の直接的な不調だけでなく、さらには心の健康まで侵される危険性もあるのです！

セルフチェック



★1個でも当てはまれば要注意！数が多くなるほど健康に支障をきたしている可能性が高くなります。

- ①スマホを触っていると肩や首に違和感がある。
- ②1日1時間以上スマホを触っている。
- ③眼精疲労がある。
- ④首を後ろに倒すと痛みを感じる。
- ⑤猫背である。
- ⑥頭痛持ちである。
- ⑦肩が上がりにくい。もしくは痛みがある。



起こりやすい症状は？

★**身体的症状**：肩や首のこり、頭痛、吐き気、めまい、腰のだるさや痛み、背中痛み、腕の痛み、手のしびれなど

原因は、スマホ使用時には頭が下がり、体が丸まるような前傾姿勢になるため、長時間使用することで筋肉がこわばり、血流の悪化や神経の圧迫が生じるために起こる。

★**眼精疲労・ドライアイ**：物がかすんで見える、見えにくい、目が痛い、瞼が重い、目が疲れる、まぶしい、目が乾く、涙が出る、目が赤くなる、物が二重に見えるなど



原因は、スマホの画面を見るときに、自然と瞬きが減り、目の乾いた状態が続くことで起こる。

★**心の症状**：食欲不振、全身のだるさ、イライラ感、不眠、不安感、憂うつ感など

原因は、自律神経が集中する首を長時間圧迫することで、副交感神経の働きを悪くしてしまうために起こる。

ストレートネックとは？

★長時間うつむくことにより、通常は前に湾曲しているはずの首の骨が、まっすぐになっていたり、後ろに湾曲している状態のことです。**身体的症状をきたす大きな原因**にもなっています。

スマホを見るとき姿勢やブルーライトが美容にも悪い？！

★スマホ顔

うつむく姿勢でスマホ画面を見続けることで、頬や顎のラインが弛みます！

ほうれい線や二重顎…

一気に老け顔になる可能性が高くなってしまいかもかもしれません(-_-メ)



★体重が増えやすい

夜間（特に寝る前）のスマホ使用は要注意！スマホが発するブルーライトを浴びることによって脳が活性化し、睡眠ホルモンが減少。代わりに食欲増進ホルモンが増加する可能性があると言われています。



スマホとうまく付き合うために

- スマホを30分以上使用したら10～15分程度の休憩をとろう。
- 休憩の時には軽くストレッチなどをして体を動かし、筋肉の緊張をほぐそう。
- 眼鏡やコンタクトなどは度の合ったものを使おう。
- 細かい字を覗き込むような見方はNG！読みやすい適切な文字の大きさにしよう。
- 猫背になって前かがみにならないように注意しよう。上体を起こした姿勢を保ち、できるだけ視線が下にならないようにしましょう。
- 暗い場所でのスマホの使用は控えよう。
- 寝る直前にはスマホは見ません！！



もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學