

✳ Total Beauty Project

ネット社会に気になるキーワード▶▶▶

スマホ依存症

近年急速に広まったスマートフォン。それとともに注目されるようになったのが、「スマホ依存症」です。スマートフォンの使いすぎは、体に悪影響をもたらすだけでなく、人間関係に亀裂が生じることもあります。ニュースやSNSが気になって1日に何度も見ってしまう、トイレやお風呂に入る時もスマホを持ち込んでしまうという人は要注意です。

What's スマホ依存症?

どこに行くのも、何をするのに、スマホを持ったままでないとしづかなくなる症状のこと。悪化すると、1日のほとんどの時間をスマホの使用に費やしたり、するべきことをせずにスマホを使用するようになってしまいます。これは、体の不調やうつ病につながることもあります。また、家族や友人といってもスマホを使用し続け、関係が悪化する例も増えていると言われています。

こんな傾向がある人は **要注意!**

- 食事中にもスマホを見ている
- 誰かといっても、スマホを見せようとする
- トイレやお風呂にスマホを持っていく
- ネットニュースやSNSをこまめに確認しないと落ち着かない

体へのダメージ

体のゆがみや変形

スマホを使う時は、うつむいたり、首・背骨を曲げるなどの体に負担がかかる姿勢になりがちです。

姿勢の悪化 首や背骨の自然なカーブを失わせたり、体のゆがみの原因になることがあります。

肩こり 姿勢の悪化は筋肉の緊張や血流の低下を引き起こし、肩こりにつながる可能性があります。

小指の変形 指の1点に負担をかけ続ける持ち方でスマホを長時間使用すると、指の形がゆがんでしまうことがあります。

「スマホうつ病」をご存知ですか?

長時間うつむいたままだと…

体がゆがみ、首を圧迫

自律神経の動きが阻害

体のだるさ 食欲不振 不眠

放っておくと…

スマホうつ病を引き起こす

イライラ感 不安感 無気力感

首には体の様々な機能を調整する自律神経が通っています



目へのダメージ

ブルーライトの影響

スマホなどのLEDディスプレイから発せられる「ブルーライト」。人の目に見える光の中で1番強いエネルギーを持つ光です。

眼精疲労 ブルーライトによって起こる画面のちらつきに、目はピントを合わせようと絶えず働きます。これによって筋肉や視神経が疲れてしまいます。

目の疾患 ブルーライトによるダメージが蓄積されると、加齢黄斑変性などの目の疾患につながる可能性があります。

偏頭痛 ブルーライトによる目の疲れは、神経の過剰反応や筋肉の緊張を引き起こし、偏頭痛につながる可能性があります。

不眠症 ブルーライトは体を目覚めさせる朝日の光に似ていると言われています。夜寝る前に浴びると体内のリズムが乱れ、不眠症につながる可能性があります。

スマートフォンと上手につきあうために。



自分でルールを作って取り組んでみましょう。

- 使用する時間を決める
- 誰かという時はスマホを使わない
- 充電器を持ち歩かない
- 寝る時はスマホを遠ざける