

「スマートフォン症候群」を知っていますか？



スマホの長時間使用により生じる、肩こりや首のこり、腱鞘炎、眼精疲労、視力低下、ドライアイなどの症状の総称を『スマートフォン症候群』といいます。

あなたは大丈夫？ スマートフォン症候群をチェック！

以下の項目にあてはまるスマホ利用者は、スマートフォン症候群の恐れがあります。

- ・ スマホやパソコン使用で肩こりや首こりを感じる。
- ・ 1日1時間以上スマホを利用する。
- ・ 目が疲れやすい。
- ・ 首を後ろに倒すと痛みがある。
- ・ 猫背である。
- ・ 頭痛持ちだ。
- ・ 肩が上がらない。



スマートフォン症候群の症状

◆ストレートネック

通常、頸椎(首の骨)は少し前側に張り出すようにカーブ(30~40度)していますが、ストレートネックではカーブが30度以下になってしまっています。もともと何らかの影響でこの状態になっている人がスマホで長時間うつむいているとより首の生理的なカーブがなくなり症状が強くなる場合があります。

— ストレートネックの症状 —

頭部や重心線が背骨の前に突き出してしまうため、頭の重み(4~5kg)が、より首や背中中の筋肉にかかってしまうことで、慢性的な首の痛みや肩こり、頭痛などが起こり、ひどくなると、吐き気やめまい、耳鳴り、上腕のしびれなどを引き起こします。また、顎が出て、頸椎が逆カーブしてしまうと状態は「重症」と言われています。



◆眼精疲労、ドライアイ

「眼精疲労」は、一晩ゆっくり睡眠を取っても目のかすみや痛みが治らない状態。「ドライアイ」は涙の量が減るなどして、目の表面に傷が生じる病気。これらは、スマホの画面を見るときに、自然と瞬きの回数が減り、目の乾いた状態が続いて疲労してしまうことが原因です。

◆ドケルバン病

ドケルバン病とは「狭窄性腱鞘炎」という腱鞘炎の一種。手首の親指側の腱鞘に炎症が起こるもので、指を頻繁に使うことで起こる病気です。手首の親指側に痛みや腫れが生じ、再発を繰り返す場合は手術をすることもあります。

◆VDT 症候群

長時間パソコンやスマホ画面を見ることで起こる健康トラブル。目の疲労や、首・肩・腕・腰のこりや痛み、精神症状が現れることもあります。

◆うつ症状

自律神経が集中する首を長時間圧迫すると、副交感神経の働きを阻害し、頭痛やめまい、全身のだるさや食欲不振、不眠などの症状を引き起こすこともあり、こういった状況が長く続くと精神的な影響がでてうつ症状を招くことがあります。



今すぐできるスマートフォン症候群対策

《機種選びのポイント》

機種を選ぶ際は、機能やデザイン性だけでなく、自分の手のサイズに合ったものを選ぶ。大き過ぎるスマホは、親指を不自然な形で動かしてしまふ場合や、ホールドするのに余分な力がかかってしまうことがあり、親指付け根の腱鞘炎を引き起こす。

《使用時間》

連続して長時間使わないように心掛ける。30分以上使ったら休憩をはさむ。ストレッチなどすると良い。

《姿勢》 (ストレートネック予防)

普段から画面をのぞき込むような「うつむき姿勢」にならないよう注意する。
電車などは画面が揺れるので肘を固定して、できるだけ目線が下にならないようする。

《環境》

画面と周囲の明るさは差を少なくする。特に夜間の使用時は、暗い所は控えるか明かりをつける。

