

スマホとはうまく付き合しましょう

<スマホ老眼>

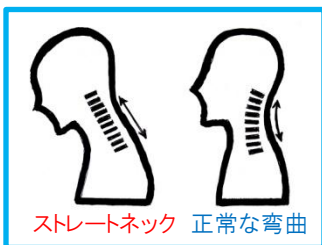
私たちが物を見るとき、眼のレンズである水晶体の厚みを変化させることで焦点を合わせます。そのためには水晶体の周りにある毛様体筋が収縮したり、弛緩したりします。具体的には遠くを見るときに毛様体筋は弛緩し、近くを見る時に収縮します。一般的な老眼は、加齢によって水晶体が硬くなって柔軟性が低下したり、毛様体筋が衰えたことで起こりますが、スマホ老眼はスマートフォンなどを至近距離で見続けたために毛様体筋が凝り固まって調節がうまくできなくなった状態です。

スマホ老眼はスマートフォンの普及とともに増加し、20代や30代の若い人たちでも起こってきています。症状としては、近くにピントが合ったままになってしまい、一瞬遠くが見づらいと感ずることがあります。こうした「調節緊張」の状態が続くとピント調節力自体が低下し、近くも見づらくなります。スマホ老眼を放っておくと、見えづらだけでなく、集中力の低下やいらいらを招き、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。対策としては、以下の通りです。

- ①スマートフォンやパソコンでの作業中に定期的に休憩する。
作業を1時間続けたら10～15分休憩し、遠くを眺める。立体的で奥行きのある風景画などを見てもいいです。
- ②スマートフォンなどの利用時は眼との距離を保つ。
40cm以上の距離が推奨されています。
- ③疲れを感じたら眼の周りを温める。
温めることで血行がよくなり、毛様体筋の緊張がほぐれます。
- ④意識的に瞬きをする。
眼の乾燥を防ぎ、ドライアイ対策にもなります。
- ⑤目薬を活用する。
毛様体筋の緊張を和らげるもの、涙の不足を補うものなどがお勧めです。

出典：参天製薬HP『「スマホ老眼」をご存じですか？』、メガネスーパーHP『今、話題の「スマホ老眼」とは』

<スマホストレートネック>



スマホ(パソコンでも)を背中を丸めて、顔を下向きの姿勢で見ると頸の筋肉に強い力がかかります。頭の重さは約4～6kgあり、15度傾けると頸に約2倍、30度傾けると約3倍の負荷がかかります。斜角筋が強く緊張しますが、頭と頸が前に出て斜角筋が固まってしまい、頸椎の自然な彎曲が失われて、頸椎が本当にまっすぐになるのがストレートネックです。筋力が弱いため、20～30代の女性に多いとされています。慢性的な肩こり、首のこりに悩まされたり、手のしびれ、頭痛、めまい、目の奥の痛み、吐き気といった症状が出ることもあります。

顎を引いて背中を壁にくっつけてみて、後頭部、肩甲骨辺り、おしりの3ヶ所が壁に付かないようなら、ストレートネックの可能性があります。整形外科の受診を考えましょう。

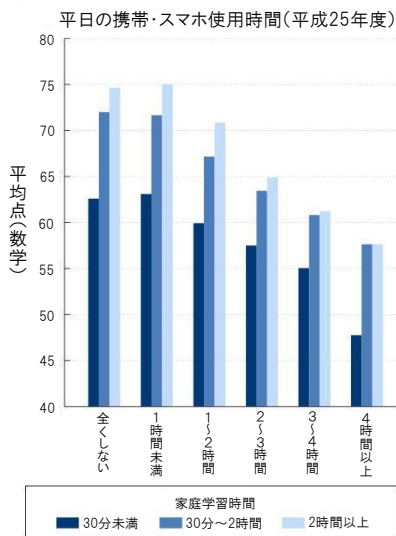
出典：保健指導リソースガイドHP『スマホを見るとき姿勢に注意 首に小学生1人分の負荷がかかることも』、SankeiBizHP『肩こり、頭痛…ストレートネックがスマホで増加？』

<WHOが新国際疾患分類で『ゲーム障害』を認定>

世界保健機構(WHO)が約30年ぶりに新しい国際疾病分類(ICD11)を発表し、『ゲーム障害』を新たな依存症としました。実際の発効は2022年1月からですが、今後診断の基準がはっきりし、症例の研究が進みやすくなります。①「ゲームの時間や頻度をコントロールできない」、②「日常生活の中で他の活動を差し置いてゲームを最優先する」、③「生活に支障が出ているのにゲームを続ける」という3つの基準が提示され、当てはまる状態が12か月以上続いた場合、依存症の疑いがあるとしました。

出典：公益社団法人日本WHO協会HP『国際疾病分類』、日本経済新聞HP『ゲーム障害、実態把握急ぐ 診断基準確定で厚労省』

<携帯・スマホの使用時間が長いと勉強時間は無駄になる？>



ニンテンドーDSソフト「脳トレ」シリーズの監修をされた東北大学加齢医学研究所所長の川島隆太先生が仙台市立中学校に通う全生徒22,390名のデータを解析しました。平成25年度仙台市標準学力検査と平日に携帯電話やスマートフォンをどのくらいの時間使っているかをアンケート調査しました。数学・国語・理科・社会のうち、国語以外では顕著に、家庭学習時間が長い生徒でも、携帯・スマホを長く使用するほど成績が低下していました。数学では、たとえ家で2時間以上勉強していても、携帯・スマホを3時間以上使うと、自宅でほとんど勉強していないけれども携帯・スマホを使わない生徒の方が成績が良かったという結果になっていました。

携帯・スマホを長時間すると学習によって獲得した記憶を消し去るのか、家庭学習をそれなりにして、さらに携帯・スマホを長時間するという事は、単に睡眠不足を起こしているのか、さらに調査が行われています。

出典：プレジデントオンラインHP『“スマホが学力を破壊する”これだけの根拠』

<神戸大学医学部附属病院に「ネット・ゲーム依存外来」>

スマホ依存とは、「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく低下するなどの様々な問題が起きているにも拘わらず、使用が止められず、スマートフォンが使用できない状況が続くと、イライラし落ち着かなくなるなど精神的に依存してしまう状態」のことをいいます。日本で2013年に行われた調査では、成人でおよそ421万人、13～18歳でおよそ52万人と推計され、思春期青年年代で特に依存傾向が高いということが分かっています。

そんな中、神戸大学医学部附属病院の精神科神経科は、2018年5月から全国でも初の「ネット・ゲーム依存外来」を開設しました。様々な問題行動を伴う中等度以上の重症例の方が受診されており、多いのは中高生、内容としての傾向は、男の子は2/3がゲーム、1/3がインターネット、女の子はSNSやインターネットが2/3、ゲームが1/3とのことでした。

出典：東邦大学医療センター大森病院 メンタルヘルスセンターHP『スマホ依存について』、m3.com地域版HP『社会問題化するゲーム障害、兵庫県の総合病院で初の「ネット・ゲーム依存外来」を開設—曾良一郎・神戸大学医学部附属病院精神科神経科診療科長に聞く◆Vol.1&2』

<周囲への注意力散漫>

もう既に言われていることですが、「ながらスマホ」で事故が多いのは当たり前です。歩きスマホ、自転車スマホ、運転スマホ(2018年の携帯・スマホ絡みの交通事故件数2,790件、うち死亡事故42件)、ホーム転落、電車との接触などの鉄道事故等に注意です。

出典：警察庁HP『やめよう！ 運転中のスマートフォン・携帯電話等使用』

<イヤホン・ヘッドホンからの難聴>

スマホとは限らず、聴きながらの注意力散漫も危険ですが、大音量で聴いたり、長時間聴くとヘッドホン難聴になりえることにも要注意です。WHOの調査によると、「85dBを超える音量で8時間以上、または100dB超えなら15分以上で耳の機能を損傷する危険があり」、「世界で11億人もの若者が難聴のリスクを背負っている」としています。ヘッドホン難聴には治療方法が見つかりません。

予防するには、①音量を小さくする。目安として、ヘッドホンで音を聴きながら人と会話できるくらいの音量にする(60-65dB)。②長時間聴かない。イヤホンやヘッドホンで聴いた時間の3倍の時間、耳を休ませてください。イヤホンしながらゲームを何時間もとく、イヤホンしながら寝ていませんか？

耳が詰まった感じがする、会話の音が聞き取りづらい、耳鳴りがするなどいつもと違うと感じたら、すぐにイヤホン・ヘッドホンの使用を止め、耳鼻科を受診してください。

出典：日本耳鼻咽喉科学会HP『若者たちの耳が危ない！世界で11億人もの若者が難聴のリスクを背負っている』、千葉県医師会HP『音楽大好き♪ゲーム大好きなみなさんへ 耳に愛情！ヘッドホン難聴にならないために』

6月・担当医の変更(予定)

8日(土) 片桐→赤澤