



ふと周囲を見回すと「全員がスマホを操作中！」そんな光景も日常となりつつあります。私たちの生活に欠かせない存在となったスマートフォンは、「手軽で便利」な代わりに、様々な弊害の原因にもなっています。それらの症状の総称を『スマートフォン症候群』といい、現代病となりつつあります。今月はこの『スマートフォン症候群』についてご紹介します。

## スマートフォン症候群とは？

総称が『スマートフォン症候群』です。スマホの利用に関しては、こういった身体の直接的な不調だけでなく、「スマホがないと不安を感じる」など、『スマホ依存症』も問題になっています。



【スマートフォン症候群チェック】 以下のチェック項目に当てはまったスマホ利用者の方は、スマートフォン症候群の恐れもあります！

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

## 今すぐできるスマートフォン症候群対策

スマートフォン症候群にならない為にはどんなことに気を付ければよいか今からでもできるポイントを紹介します。

### 《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びましょう。大き過ぎるスマホは、親指を不自然な形で動かしてしまう場合や、ホールドするのに余分な力がかかってしまうこともあります。



### 《使用する時間》

パソコンやタブレットなども同じですが、連続して長時間使わないように心掛けましょう。30分以上使ったら一度小休憩をはさみ、ストレッチなどするのも良いとされています。



### 《使用する姿勢や環境》

細かい字をのぞき込むような姿勢はNG。机などの前でスマホの保持が楽にできる形にし、うつむき加減にならないよう使用するのがおすすめです。

電車などの車内は画面が揺れるため、スマホの使用はなるべく控えた方が良いでしょう。使用する場合は、肘を固定しできるだけ目線が下にならないようにしましょう。

また、画面と周囲の明るさとの差を少なくし、寝る前にベッドの中に入ってから使用するなど、暗い場所での使用は控えましょう。



## 番外編：美容にも悪影響！？

スマホの長時間使用は、美容にも悪影響があるとされています。

### ◎スマホ顔

うつむき加減姿勢で画面を見続けることで、頬や顎のラインがたるむ「スマホ顔」。顎は年齢サインが出やすい場所ですから、一気に老け顔になってしまうかもしれません。

### ◎体重増加

特に夜間のスマホ使用に注意が必要です。スマホやコンピュータが発する光に含まれるブルーライトを浴びると、脳が活性化、睡眠ホルモンが減少し、代わりに食欲増進ホルモンが増加すると言われています。



服身離さず持ち歩く方も多いのではないのでしょうか？

しかし、健康や日常生活を大事にしたいのであれば寝る前だけでなくスマホとの距離を置くのが大切です。

全国の処方せんを受付いたします  
何でもお気軽にご相談ください

## きりん薬局原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899  
TEL 42-6900 FAX 42-6910

★今月の担当は、薬剤師本山です★