



## 子どもをネット危機から守るスマホ・ネット講座 第10回

# 使いすぎに注意！スマホの使用による健康への影響

### 子どもも要注意 スマホ老眼！

「なんだか、目がショボショボするなあ。」

「最近、視力が落ちたかも・・・。」

今回は、スマホの使いすぎによる健康への影響についてお話したいと思います。

スマホに夢中になると、いつの間にか長い時間、スマホの画面を一定の距離で見続けてしまっていることがあります。

この結果、目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まったり、目の筋肉に疲労がたまって視力低下を招くことがあります。また、スマホはパソコンなどより画面を近くで見ることになるため、ピント合わせを行う目の負担はより大きいと考えられます。



普段、ごろっと寝転がってスマホを使っていますか？寝転んで画面を見ていると左目と右目で画面までの距離に差ができやすく、片方の目に疲れが集中してしまいます。



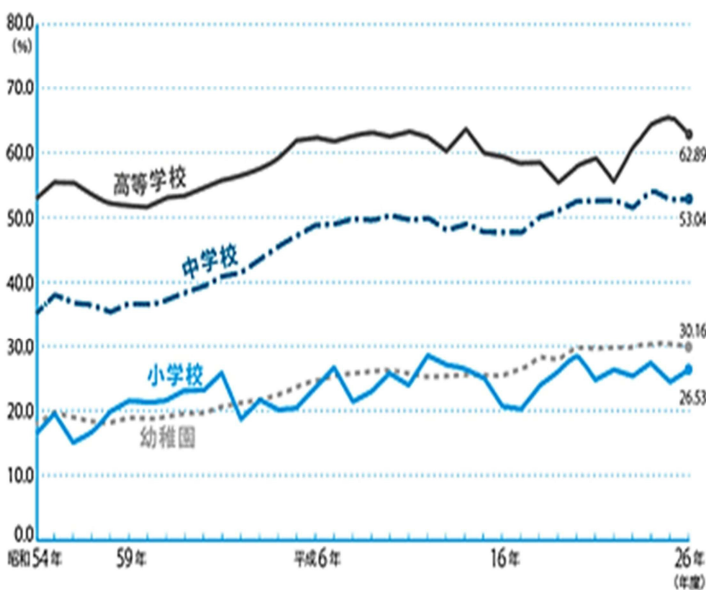
また、「近くがぼやけて見える」、「目がかすむ」といった老眼と同じような症状のスマホ老眼が、なんと、子どもでも起こることがあります。

文部科学省が幼稚園児～高校生を対象に実施した調査では、視力が 1.0 未満の子どもの割合は、近年、増加傾向となっています。もちろん、この原因が全てスマホとは限りませんが、年々、子どもたちが携帯電話やスマホなどを使用する機会が増えていることを考えますと、興味深い傾向と言えます。

グラフ図 1: 裸眼視力 1.0 未満の者の推移

### 「裸眼視力 1.0 未満の者」の割合の推移

「平成 26 年度学校保健統計調査（確定値）の公表について」（文部科学省）



このように、長時間スマホを使っていると目に大きな負担がかかりますので、定期的に目を閉じる、遠くを見る、目を温めるなどして目をリラックスさせることが大切です。また、寝転んでスマホを使わない、意識してまばたきを多くするなど、大事な目を守るために有効です。

### 「まばたき」していますか？

お子さんがスマホを持っていたら、使っているときに、しばらく目の様子を観察してみてください。ちゃんとまばたきをしていますか？

スマホに夢中になると、まばたきの回数が減ってしまうことがあります。この結果、涙の量が減って目が乾燥してしまうため、目の表面が傷いたり目の病気にかかりやすくなったりするので注意が必要です。

また、スマホからは様々な色の光が出ているのですが、中でもブルーライトはエネルギーが強く、長時間浴びていると、目が傷つく可能性もあります。そこで、スマホ画面の明るさを下げたり、ブルーライトをカットする機能をもった眼鏡や画面用のフィルムを利用したりするといった対策も重要です。



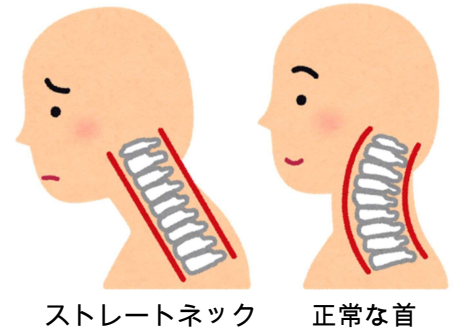
## 知らないうちに身体への影響も…

## 正常な首とストレートネックの比較

じつは、スマホの使いすぎによる健康への影響は、他にもいろいろとあります。

最近の話題のひとつがストレートネックによる影響です。

人の首はゆるやかにカーブして、重たい頭をクッションのように支えているのですが、うつむいた姿勢を長い時間続けることで首が直線に近い状態になることがあります。この結果、重たい頭をクッション無しで首の筋肉などで支えることになり、頭痛、肩こり、首の痛み、めまい、ひどい場合には吐き気などの症状も出ることがあります。



スマホに夢中になっていると  
ずっと親指だけ使い続ける  
ことになって、知らないうちに  
大きな負担がかかるみたい



ほかにも、手や指への直接的な影響もあります。

長い時間スマホを握り続けることによって、指の機能に支障をきたすこともあります。たとえば、スマホを小指にかけて長時間握っていると小指が変形したり、しびれが起こったりすることがありますので、一度、お子さんの指をチェックしてみてください。

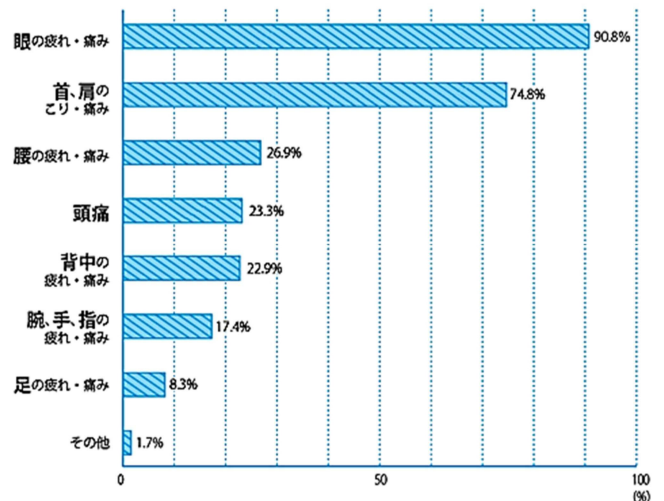
スマホの操作を親指で行うことによって、親指の付け根近くの腱(けん)が炎症を起こして、一種の腱鞘炎(けんしょうえん)になることもあります。この場合、親指を伸ばしたり広げたりする時に痛みが起こります。

グラフ図 2 はパソコン作業などによる健康への影響について、厚生労働省が企業の社員などを対象に実施した調査です。これによると 9 割以上の方が「目の疲れ・痛み」、7 割以上の方が「首、肩のこり・痛みを感じている」、との結果が得られています。スマホについてもパソコン作業と同様、身体のあるところに負担がかからないよう、使いすぎに気をつける必要があると言えます。

グラフ図 2: VDT 作業における身体的な疲労や症状がある割合

### ! VDT 作業 (コンピューターを使った作業) における身体的な疲労や症状がある労働者の割合

平成 20 年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況 (厚生労働省)



## ぐっすり眠るために寝る前はスマホを使わない

先ほど触れたブルーライトは目への負担が大きいだけでなく、睡眠を誘うホルモンの分泌を抑制してしまうため、寝る前にスマホを使っているとなかなか寝つけなかったり、睡眠障害を招いたりすることもあります。このため、寝る前(たとえば 1~2 時間程度)はスマホの使用は止めて、画面を見ないようにすることが大切です。



今回は、スマホの使いすぎによる健康への影響についてご紹介しましたが、特に、心身ともに急速に発達する大事な時期である子どもにとっては、その影響は大人以上に大きなものとなります。

このため、お子さんの状況について目や身体の調子、まばたきしているか、しっかり寝ているかなど、日頃から保護者もしっかり気を配ることが大切です。

