



連載「スマホ依存・ネット依存・ゲーム依存」④

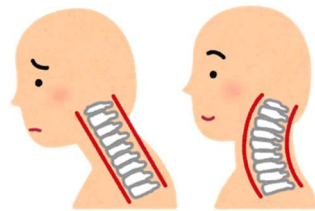
ストレートネック、座りすぎ、ブルーライト

今回は、ネット依存の怖さというのでしょうか、スマホ、ネット、ゲームのし過ぎで起こってくる症状や問題について、身体への影響、心への影響、社会生活への影響の3つの側面から見ていきます。

身体への影響

① 首や肩のコリ・痛み ～ストレートネック～

スマートフォンをしていると、顎(あご)が少し突き出て覗き込むような姿勢になります。この姿勢になると、首は自然なカーブを描くのではなく、真っ直ぐになります(図の左)。通称「ストレートネック」と言いますが、首から肩にかけての負担がいつも以上に大きくなってしまい、コリや痛みの原因となります。



② 座りすぎ、運動不足

ネットをしていて、さらに座る時間が増えたという方も多いのではないのでしょうか。早稲田大学の岡教授は、現代の日本人は座る時間が長く、この座りすぎが健康リスクを高めていることを指摘しています。実際、**オーストラリアでは、座る時間が1日4時間未満の人たちと比べ、11時間以上の人たちは死亡するリスクが40%も高かったという調査結果**が出ています。

座る時間が長くなれば、運動する時間も減ってしまい、運動不足になります。

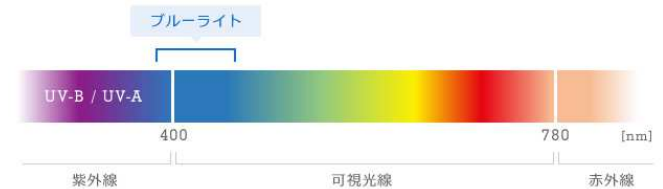
③ 目への影響 ～ブルーライト～

長時間連続して画面を見続けることは、視力の低下だけではなく、結膜炎やドライアイなどの目の異常や、めまいを引き起こす原因ともなります。さらにVDT症候群*になると、肩こり、だるさ、イライラ、不安、落ち込みやうつ、などの症状が出ることがあります。

*VDT(ビジュアルディスプレイターミナル)症候群とは、ディスプレイ、キーボードを使用した作業を長時間続けたことによって起こる病気のことで、テクノストレス眼症とも呼ばれます。

スマートフォン、パソコン、ゲーム機器、TVなどのディスプレイでは、明るさを強調するために「ブルーライト」(図参照)を強く発光させています。太陽光と同じく紫外線を含み、目に負担がかかります。このため、画面を長時間見続けることによって、若

い人でも、目のピント調節がうまくいかない老眼のような症状に悩むこともあります。



(出典:「ブルーライト研究会」ウェブサイト)

④ 睡眠への影響 ～ブルーライト、概日リズム障害～

スマートフォンに熱中してしまい、夜寝る時間が遅くなると、生活リズムが乱れ、健康にも影響が出てきます。

寝る前に画面から**ブルーライト**を浴び過ぎると、寝つきや睡眠の質も悪くなってしまいます。夜間に長時間浴びると体内時計に悪影響を及ぼすためです。こういったなか、近年、**概日リズム睡眠・覚醒障害**が増えてきています。

心への影響

ネット依存は心にも影響を及ぼします。ネット依存によって「無気力」「イライラ」などが起こりやすくなります。

また、ここにきて、**ネット依存によって、記憶力や集中力が低下するという「デジタル認知症」の可能性**が取り沙汰されてきています。デジタル認知症については、ネットの影響と結論づけるまでには至っていませんが、その使用し過ぎに注意するに越したことはないでしょう。

社会生活への影響

ネット依存となると、リアルな人間関係が二の次になるだけではなく、ネットを取り上げられることでキレてしまうなど、大事な人間関係にひびが入ってしまうことがあります。

症状が重くなっていくと、心身への影響も相まって、社会生活をまっとうに送ることができなくなってしまいます。

特に子どもは依存しやすく、ネット依存により不登校になってしまう例も多く、社会問題にまでなっています。