

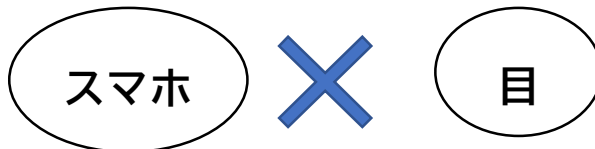
郡高保健だより

2024年11月
奈良県立郡山高等学校保健室

「秋の日はつるべ落とし」ということわざを聞いたことはありますか。他の季節に比べて、秋は急速に日が暮れることを表します。また、日の入りからしばらく暗くならない薄明の時間も、秋は夏に比べて短くあっという間に暗くなります。そのため夕方は、歩行者や自転車に気付くのが遅れて、交通事故の危険性が高くなるといわれています。下校時は、反射板やライトを使うなど、周囲に気を配りましょう。



使用する機会が増えたスマートフォン(以下:スマホ)やパソコン。大人だけでなく子どももスマホなしでは生活できない状況です。「スマホは目に良くない」ということは、なんとなく知っていると思いますが、「なぜ??スマホは目に良くないのでしょうか」いったい目にどのような影響があるのか、眼科医さんからの科学的な事実、予防のために私たちができることをお話していきます。上手な付き合い方で健康被害を避けましょう。



ドライアイ

目の表面が乾く病気です。スマホの小さな液晶画面を長時間見つめることで目が乾いて目の表面に傷がつきます。さらに進行すると涙の組成が変わり、目の表面の傷をさらに悪化させます。「ドライアイ」により不快な状態が続くと、集中力もガクンと落ちてしまいます。



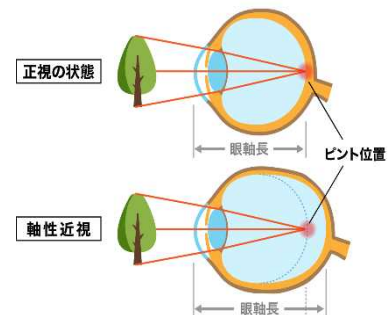
眼精疲労(目の凝り)

私たちの目にはオートフォーカス機能が付いています。デジタルカメラを使ったことはありますか?カメラの場合、オートフォーカスが作動しているとき、レンズが前後に忙しく動きます。人間の目も同じでピントを合わせる動きによって、凝り(疲労)を引き起こします。



近視

近くのものを見る時、目がピントを合わせる方法は2つあり、
① 水晶体の厚みを変える、② 目の大きさ(眼軸長)を変えることです。
① によるピント合わせがうまくいかないと、②の方法でピント合わせを頑張ろうとします。これを軸性近視といい、本格的な近視になってしまい、元の状態に戻らなくなってしまいます。



スマホの長時間使用が骨格を変えてしまう!いま増加しているストレートネックとは・・・?

スマホ

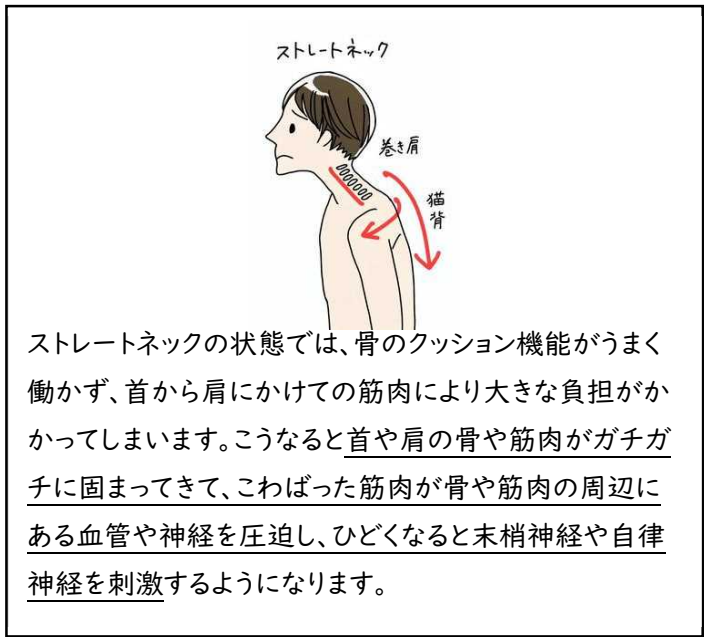


姿勢



低年齢に顕著な増加が見られる「ストレートネック（スマホ首）」

スマホを使用しているときには、下向きの姿勢が続き、頭の重さで背中から首の骨が下に引っ張られ、猫背になってきます。これが長時間続くと、骨格にも影響が出てくるのです。このような人にレントゲン検査を行うと、頸椎の骨がまっすぐ（ストレート）になっていることが多く、このような姿勢をストレートネックと呼びます。



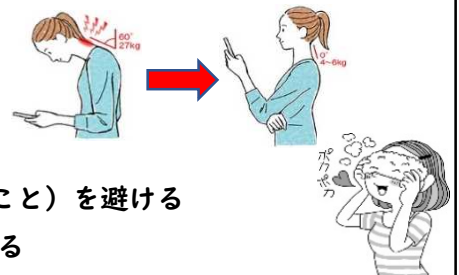
ストレートネックの症状例

- 初期 …頸部や両肩の痛みやこり
悪化すると…自律神経症状（頭痛やめまい、耳鳴り、吐き気、気分不良）
末梢神経障害（手足の痺れなど）
※ 天候が悪くなったり、気圧が下がりだすと症状が強くなる傾向があります。



CARE

- * 近業時間（近くでものを見る時間）を短くする
 - * 戸外活動（明るいところでの活動）の時間を増やす
 - * 首の筋肉をほぐすストレッチをする
 - * 長時間のスマホ使用による前屈姿勢（下向きで画面を見続けること）を避ける
 - * スマホやパソコンのモニターを高い位置（目の高さ）に設置する
- ※ スマホやパソコンを長時間使用する場合は、15分に1度は画面から目を離して頭を後ろに倒し、天井を見ながら30秒数えましょう。



スマホ



心



依存しやすく抜け出しにくい「スマートフォン依存」

スマホの使用を続けることで昼夜逆転したり、成績が著しく下がるなど、様々な問題が起きているにも関わらず、使用がやめられずスマホが使用できない状況が続くとイライラ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。

持ち運びやすく、時間や場所を選ばず「いつでも」「気軽に」扱えることや、スマホで扱えるコンテンツ自体にアクセスを促す仕掛けが凝らされていることがスマホ依存の落とし穴です！



CARE

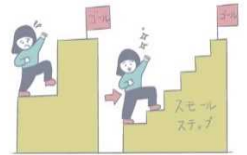
* リアルなコミュニティを楽しむ

グループLINEや通話、SNSにおける閲覧者の反応など、「周りのことは気にしない」のが一番。グループでの会話についていけなくても直接、顔を合わせて会話する方が相手の表情もわかってお互いに楽しいですし、会話が広がりますよ♪



* アプリ通知をオフにし、スマホを目につかない場所に置く

通知が来たからスマホを開くのではなく、必要だと感じた時にスマホを手にする習慣をつけましょう。



* スモールステップを心がける

デジタルデトックスのひとつとして、使わない時間を決めることも大切です。

* スマホ以外の趣味を見つける

軽く体を動かす、料理を作る、旅行など幅広く楽しいと思うことをやってみましょう。



旬の食材で疲労回復！！

栄養たっぷり
おいしい！

・キノコ類

ビタミンB群、ビタミンD、カリウムを含み、疲労回復に欠かせない栄養素です。低カロリーで食物繊維も含み栄養豊富なため、料理にもたくさん取り入れてみましょう。



・さつまいも

糖質、ビタミンC、食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え便秘解消に効果的です。皮には抗酸化作用のある栄養素が含まれるので、皮付きで食べるのもオススメです。



・秋刀魚・秋鮭

体づくりに大切なタンパク質が多く、ビタミンやEPA・DHAを多く含んでいるので、免疫力アップにもつながります。さらに集中力を高め、記憶力アップにも役立ちます。

