

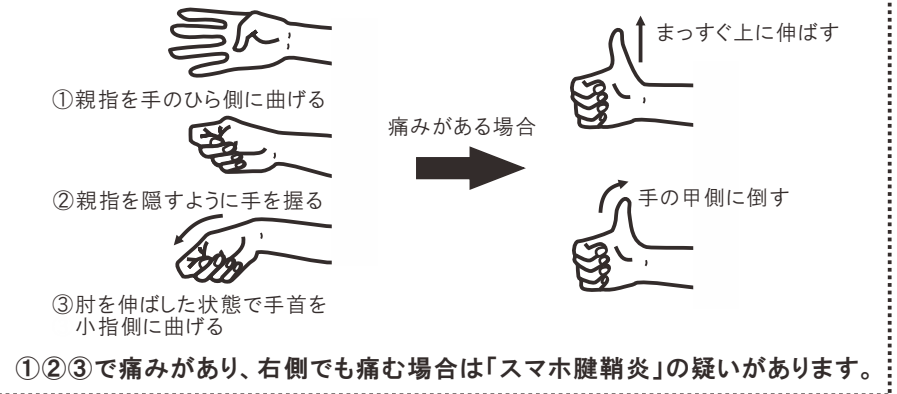
# スマホの 使い過ぎに注意



## スマホ腱鞘炎

長時間スマホ(スマートフォン)を片手で操作し親指を酷使することで手首の親指側で起こる腱鞘炎です。「ドケルバン病」とも呼ばれています。

### 〈セルフチェック〉



### ●症状●

- ・親指を動かす時や手首を曲げる時に痛みが出る
- ・指が腫れたりして動かせない

### ●セルフケア●

#### 【スマホの使用を控える】

痛めている部分を使わなければ痛みは治まります。また、テーピングやサポーターで固定すると痛みが軽減することがあります。痛みが治まらない時は、早めに受診しましょう。

#### 【痛い部分を冷やす】

少しでも痛みを感じたら、早めに冷やしましょう。冷やし過ぎは逆効果なので、氷や保冷材はタオルなどに包んで使用しましょう。

**宣言**

明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[ameblo.jp/kachidoki-blog](http://ameblo.jp/kachidoki-blog)



Seedling 2020 4月号

# スマホ老眼

長時間、スマホの画面を見続けると、目の筋肉がこり固まって緊張状態となり、ピント調節が一時的にできなくなってしまいます。若い年齢から老眼のように近くのものが見えにくくなるため、「スマホ老眼」と呼ばれています。また、スマホなどの画面から発せられるブルーライトと呼ばれる光は目の網膜にダメージを与えるため、より目に負担をかけています。

## ●症状●

- ・スマホを見た後、遠くを見るとぼやける
- ・スマホの小さな文字を見る時、少し離すと見やすくなる
- ・夕方になると、スマホの画面がぼやける
- ・目の奥が痛い、充血する、目が乾く
- ・休んでも翌日、目や体の疲れが取れない

## ●セルフケア●

### 【目の周りを温める】

蒸しタオルなどを目の周りに当てて温めることによって、血液の流れがよくなり、疲労物質を取り除きやすくなります。1日1回、就寝前に行うのがおすすめです。



### 【サプリメントが有効】

アントシアニンやルテインなどの目に効く栄養素を摂取することが有効です。セルフケア等と組み合わせて取り入れるとよいでしょう。



# ストレートネック

肩や肘が固定された状態で、前かがみにスマホの画面を見つめる姿勢を長時間続けると、筋肉に負担がかかり、本来緩やかにカーブしている首の骨がまっすぐになることをいいます。

## ●症状●

- ・首や肩の痛み、こり
- ・腕の痺れ、だるさ
- ・頭痛
- ・上を向くと痛い
- ・めまい、耳鳴り、吐き気

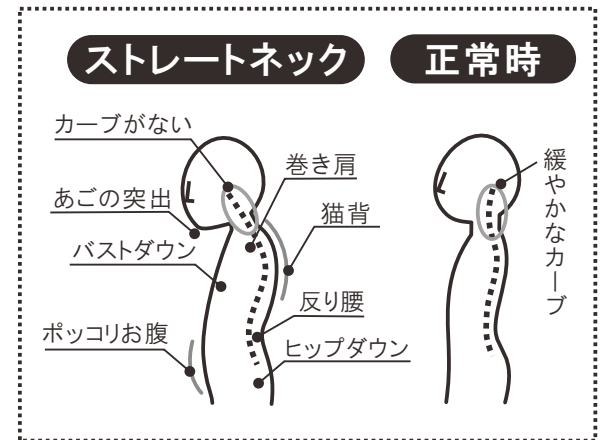
## ●セルフケア●

### 【姿勢を意識する】

一番の原因は姿勢なので、体が歪まないような姿勢を意識しましょう。

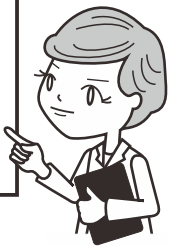
### 【ストレートネックのストレッチ体操】

ストレートネックに関係する首、背中、肩甲骨、胸、脇、鎖骨の周囲の筋肉をほぐしましょう。



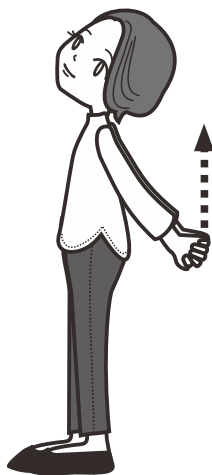
### ストレッチで気を付ける事

- ・しっかりと呼吸をしながら行います。息を止めないようにしましょう。
- ・戻す時はゆっくり戻します。
- ・痛みが出た場合は中止しましょう。



### 【ストレッチ体操①】

手を後ろで組んで、天井方向へ持ち上げます。ゆっくり10回行いましょう。



### 【ストレッチ体操②】

手で肩を触り、肘で円を描くように腕を回します。ゆっくり時計回り10回、半時計回り10回行いましょう。



### 【ストレッチ体操③】

1. 両手でフェイスタオルの端を持ち、首の後ろの中央にタオルを当てます。
2. 頭を後ろに軽く倒し、両手を斜め上に持ち上げた状態を保ったままあごを引き、5秒間キープします。5セット行いましょう。



# スマホの適切な使い方

## 負担の掛からないスマホの持ち方

### スマホの位置

スマホの画面を目線と同じくらいの高さまで上げる

### 姿勢

背筋を伸ばしてうつむき過ぎない

### スマホを持つ手

肘から手の甲がまっすぐになるように保つ



片手でスマホを持つ時は、スマホを持たない方の手をスマホの持つ手と体の間にはさむと負担が減ります。

両手で持つ時は、両脇をしめて、両肘をできるだけ体の前に寄せます。



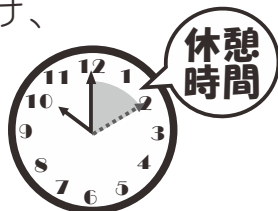
スマホを小指の上に乗せる持ち方は、小指の骨が変形してしまうこともあるので注意しましょう。

- 両手で操作したり、親指以外の指も使い、同じ指を使い続けない
- スマホの持つ時の力が強過ぎると、腱鞘炎の原因になるので、優しく持つことを心がけたり、手のひらに乗せて握らないようにする

### 【長時間の使用を控える】

スマホを1時間使用した後は休憩をはさみ、長時間の使用を避けましょう。

「1時間使用+10分休憩」を心がけ、定期的に目と体を休ませることが大切です。



### 【スマホと目の距離を離す】

距離を離すことで、目にかかる負担を軽減できます。目の距離は、最低でも40cm以上が必要です。

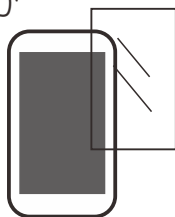
※40cmの目安

手のひらを全開にした時の親指の先から小指の先までが約20cm(個人差あり)なので、両手で40cmくらいになります。



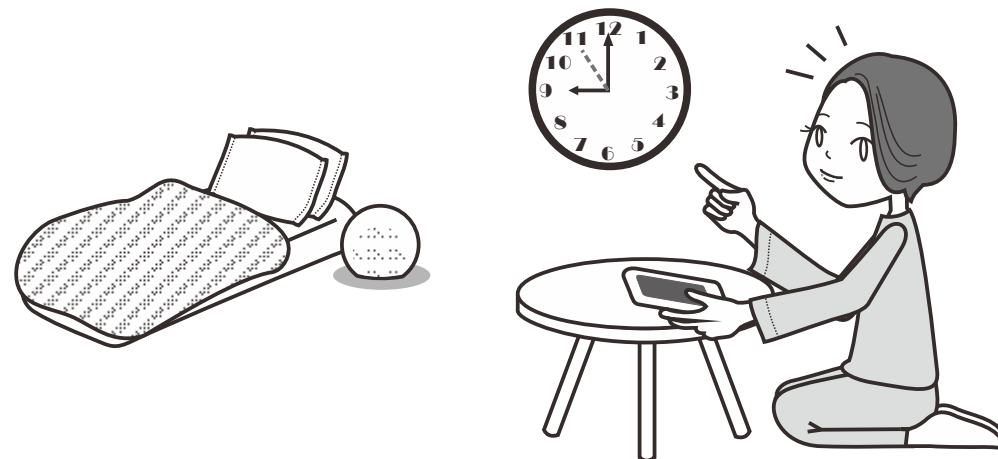
### 【ブルーライトをカット】

ブルーライトをカットするフィルムを貼り、ブルーライトをカットするメガネの着用がおすすめです。



### 【就寝の2時間前までに使用をやめる】

ブルーライトは、睡眠状態に導く物質「メラトニン」というホルモンの分泌量を減少させてしまい、寝付きが悪くなったり翌日起きづらくなるなどの影響が出ます。



### 【「歩きスマホ」「ながらスマホ」はしない】

スマホを使用しながら歩いたり、運転したりすることは、周囲への注意力が失われ大変危険です。絶対にやめましょう。

