



現代の健康トラブル スマホ症候群



スマホ症候群って何？

スマホ症候群（スマートフォン症候群）とは、スマートフォンの画面を長時間または不適切な姿勢で使用することにより、身体的・精神的な不調が現れる状態の総称です。スマートフォンの普及により、仕事や学習、動画視聴、ゲーム、SNS、ニュース閲覧など、日常生活のあらゆる場面で画面を見る時間が増えたことで、年齢を問わず誰にでも起こり得る健康問題となっています。



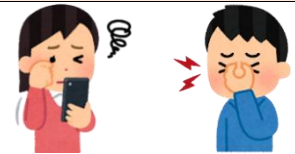
主な症状

スマホ症候群の症状は多岐にわたり、個人差もありますが、主に「目の症状」「体の症状」「精神・神経症状」に分類されます。

① **目の症状** 目の疲れ、痛み、乾き（ドライアイ）、かすみ、まぶしさ、ピント調節困難、視力低下

画面を見続けると、まばたきの回数が大きく減り、目の表面が乾燥しやすくなります。

その結果、眼精疲労やドライアイなどの症状が起こりやすくなります。



② **体の症状** 首・肩・背中のこり、頭痛、腰痛、姿勢の悪化、手指や腕のしびれ

うつむいた姿勢や前かがみの姿勢を長時間続けることで、首や肩、背中に大きな負担がかかります。

その結果、筋肉が緊張して血流が悪くなり、こりや痛みなどの原因となります。



③ **精神・神経症状** 集中力の低下、慢性的な疲労感、イライラ、不眠、めまい、やる気の低下

常に新しい情報を受け取り処理し続けることで、脳が休まらず「脳過労」の状態になり、集中力低下や不眠、精神的疲労などを招くことがあります。



スマホ症候群は、身体的な症状だけでなく、仕事や学習効率の低下、人間関係への影響など、生活全体に影響を及ぼし、日常生活の質（QOL）を低下させる原因となります。

また、就寝前のスマートフォンの過度な使用は、睡眠の質が悪化し入眠を妨げると言われていますが、対策としてブルーライトの影響を少なくすることや覚醒させないコンテンツを選ぶことが挙げられます。

スマホと睡眠——上手な付き合い方で快眠に

「疲れているのに眠れない」「布団に入ってもついスマホを見てしまう」そんな経験はありませんか。寝る前にスマホを見るのは睡眠に良くないと言われますが、これは、スマホ画面から出るブルーライトが、眠りを促すホルモン（メラトニン）の分泌を抑えて寝付きを悪くしたり、SNS や動画からの情報が脳を覚醒させたりすることが原因と言われています。

しかし最近では、気持ちがリラックスできたり落ち着いたりする使い方であれば、むしろ睡眠の助けになると考えられています。穏やかな音楽や自然の音、心の落ち着く動画など、使い方を工夫すればスマホを無理に断つことなく睡眠改善につながることがあります。このような使い方を意識して、寝る前のスマホ時間をうまく睡眠に役立ててみてはいかがでしょうか。





スマホ症候群を防ぐために(予防・対策)

使用時間をコントロールする	正しい姿勢を意識する
・連続使用を避け、30～60分に1回は休憩を取る。 ・休憩中は画面を見ず、遠くを見る、目を閉じるなどして目を休ませる。 ・就寝前1時間はスマートフォンの使用を抑えることで、睡眠の質低下を防ぐ。 	・画面は目の高さ、またはやや下に設定する。 ・椅子に深く腰掛け、背筋を伸ばす。 ・長時間作業時は、首・肩・背中を軽く動かす体操を取り入れる。 
目にやさしい環境を整える	生活習慣を見直す
・文字サイズや表示倍率を大きく設定する。 ・画面との距離は30～40cm以上を目安に保つ。 ・意識的にまばたきを行うようにする。 ・部屋の照明と画面の明るさの差を小さくする。 	・通知を必要最小限にする、意識的にスマホから離れる時間をつくるなど、デジタル機器との付き合い方を見直し、スマホから離れる時間（デジタルデトックス）を設ける。 ・適度な運動や十分な睡眠を確保することで、脳と体の回復を促す。 



医療機関を受診する目安

目の痛みや視力低下が続く場合、首や肩の痛みが強く日常生活に支障がある場合、休養や対策を行っても改善が見られない場合など、このような時は眼科や整形外科、医療機関へ相談しましょう。

管理栄養士のレシピ

まぐろの こしょうステーキ ～ポン酢ソースかけ～

まぐろは高たんぱくで、低脂質な赤身です。良質なたんぱく質を摂取することで、筋肉量維持や増加を期待できます。また、疲労回復に役立つタウリンやビタミンB群も豊富に含まれています。

材料 (2人分)

まぐろ(刺身用) 150g
お好みのレタス 20g
カリフラワー 30g
オリーブ油 小さじ2
粗びきこしょう 適量
下味

●料理酒 小さじ1/2
●醤油 小さじ1/2
●みりん 小さじ1/3

まぐろの刺身は柵または切り身、お好みに合わせてお選びください！今回はレア感を楽しむことのできる柵を使用しています。



A ぽん酢しょうゆ 小さじ2
A 白だし 小さじ1
A 水 小さじ1

作り方 (調理時間 15分) 漬ける時間を含まない。

- ①まぐろを●に漬けて10分以上おく。
- ②レタス・カリフラワーを洗い水気をきる。
カリフラワーは小房に切り分け、耐熱皿に並べ500Wの電子レンジで2分弱加熱する。
- ③①のまぐろの水分を軽く拭き取り、粗びきこしょうを全体にまぶす。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ中火で熱し、まぐろの表面を焼く。粗熱が取れたらお好みの厚さに切る。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、500Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑥④と野菜を盛り付けて、⑤をかけて完成。



1人分
エネルギー153kcal たんぱく質 21.0g 塩分 1.1g



参考文献

日本医師会 健康ぶらざPlus <https://www.med.or.jp/people/plaza/plus/vol7/>
参天製薬株式会社 VDT症候群 https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/library/vdt_syndrome
日本眼科医会 目についての健康情報 <https://www.gankaikai.or.jp/health/index.html>
寝る前のスマホはホントにNG? 睡眠への影響と上手な使い方 <https://www.suimin.co.jp/column/smartphone>