

# けんぽQ&A

## Series63

Q スマートフォンの普及で、身体に悪影響を及ぼしていることを耳にしますが本当ですか？

A 普段のPC作業を長時間行ったあと、休憩時間に引き続きスマートフォン等を使用すると、目の疲労・肩こりや腰痛などの筋骨格系への負担がかかっているのは確かです。

目に関しては、最近ではどの家電でも利用されてきている「ブルーライト」の影響を受け、網膜まで青い光の成分が達しています。

ブルーライトは、睡眠ホルモンといわれる脳内メラトニンの生成を抑制し、睡眠リズムを遅延させるという報告があります。  
睡眠リズムが遅延してしまうと、睡眠時間も短くなって睡眠障害が起こることもあります。

このまま睡眠障害が続くと、精神障害の発生や糖尿病・高血圧等の生活習慣病になることもあります。

また、スマートフォンを片手に、下ばかり向いていると、首・頸椎の異常や肩こり等の原因になったり、人と衝突して障害をおったりと利点はまったくありません。

出来る限り、スマートフォンに依存せず、休憩するときは席を立って軽く肩や首・腰等のストレッチを行うよう心がけてください。

