

健康ステップアップ

パソコン・スマホとの上手な付き合い方

2020年5月
北星学園大学医務室
65号



新型コロナウイルス対策として本学の授業も遠隔授業やオンライン授業が進められています。しかし、長時間パソコンやスマホを使い続ける事で「なんとなく体がだるい」「寝ているのに疲れがとれない」「いつも頭が痛い」そういった様々な体調不良が現れるかもしれません。使用時間や姿勢に気をつけ、身体の負担を減らす必要があります。一緒に適切な方法を考えていきましょう！

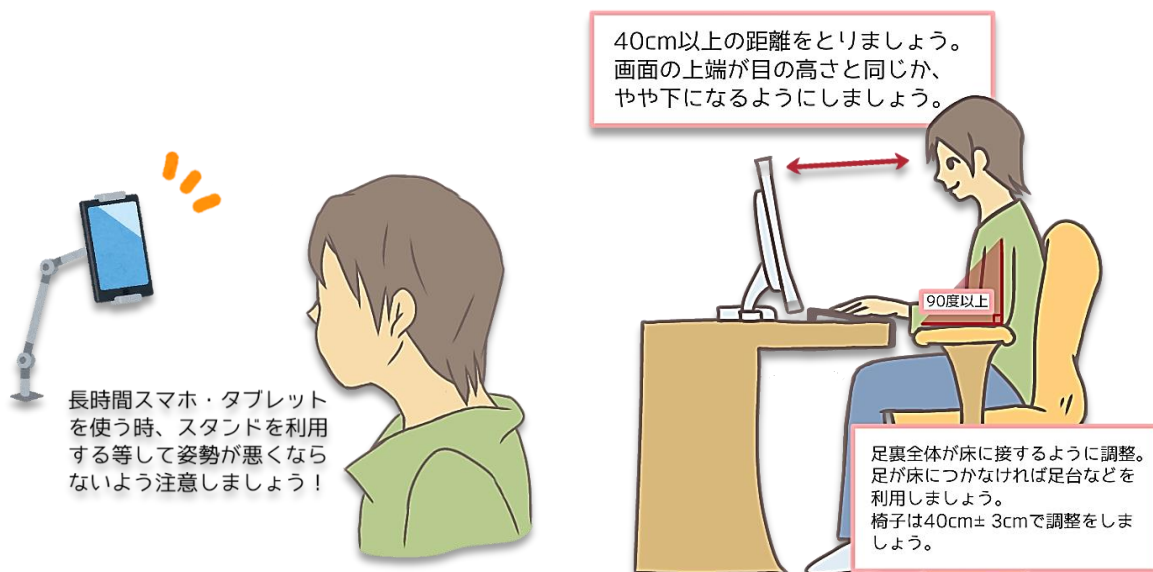


目と身体に優しいスマホ、パソコンの使い方

パソコンで作業する際は、パソコン画面の位置を工夫しましょう。ノートパソコンは画面が小さく、モニター画面が目の高さまであるものはほとんどありません。首の負担を考えるとデスクトップパソコンが望ましいですが、ノートパソコンを使う場合は画面が見やすい位置にもってくるようにしましょう。

パソコンで1時間の連続作業をする場合は、15分くらいの休みを取るといいでしょう。休みがとれない時は、他の作業をはさんだり、時々窓の外をぼんやり見たりするなど、目を休める工夫をしましょう。

室内の照明はまぶしすぎない、明暗の対照をあまりつけない、作業姿勢を正しくしたりすると、VDT症候群の予防に効果があります。気をつけるポイントについては以下のイラストを参照してください。



1時間作業したら、15分程の休憩を！

間に小休止を設ける事も必要です。

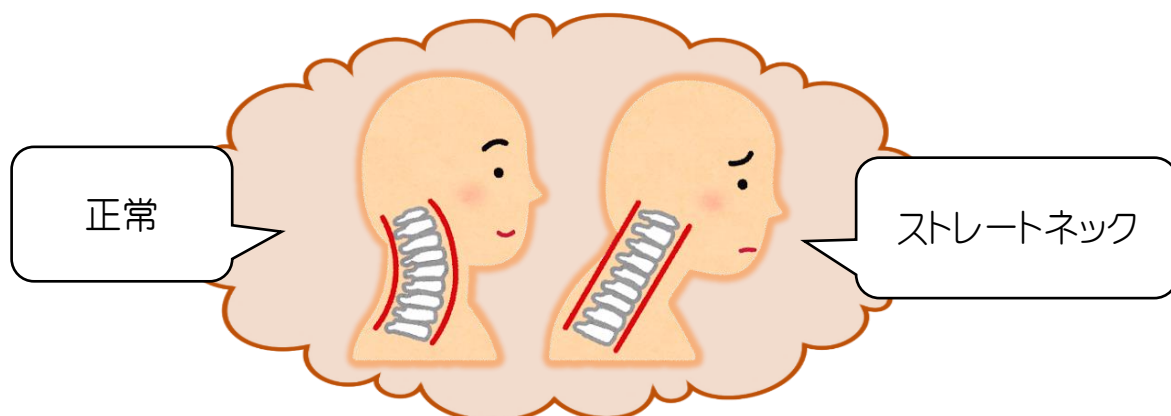
スマホ・タブレットを使用する時は、パソコン同様、目と画面の距離や画面の位置に気をつける必要があります。膝の上に置いたり、覗き込むような姿勢は首や肩への負担が大きくなります。なるべく目線の高さに持ち上げるようにしましょう。長時間使用する時はスタンドを活用する、身の回りのものを代用して高さや角度を調整する等工夫する事が大切です。キーボードなど外付け機器を使う事も作業効率をあげる方法の一つです。なお、スマホは本来長時間画面操作をするために作られていないため、不調を感じたら使用を中止し休憩をしましょう。

VDT症候群

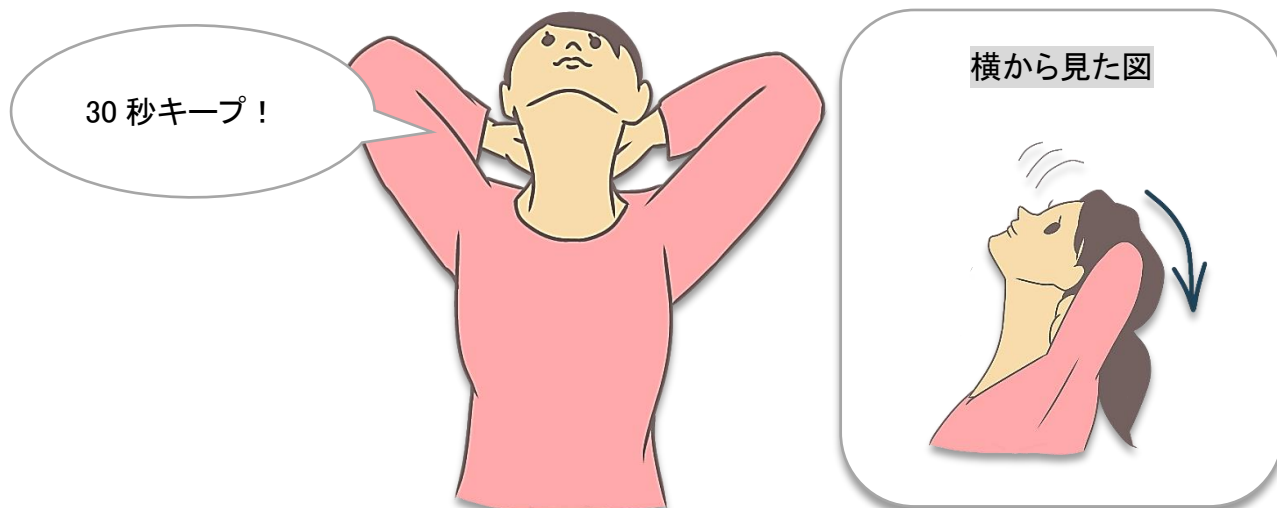
パソコンやスマホ、テレビなどのディスプレイ画面のことを VDT といいます。VDT(Visual Display Terminal)作業を長時間続けると眼精疲労になりやすく、VDT 症候群といわれています。ただの目の疲れと、あなどってはけません。睡眠を十分とったのに目に疲れが残るようなら、注意が必要です。疲れ目を放っておくと、目以外にも、肩こり、首のこり、頭痛、イライラなど、身体全体に症状がでてきます。また、ドライアイと関連があることもあります。目を休める工夫をしたり、まばたきの回数を増やすなどして目をいたわりましょう。疲労の慢性化は仕事や勉強の能率悪化につながりますし、気分が落ち込んで毎日の生活に張りがなくなってしまうかもしれません。

ストレートネック

つい夢中になってパソコンやスマホを覗き込んでいませんか？長い時間うつむき姿勢を取り続けると、首回りの筋肉は固くなり、伸縮性を失って頸椎(首の骨)にまで悪影響を及ぼします。頭の重さは約 6 kg。長い時間、重い頭を支え続ける事で首の筋肉は疲労状態に陥り、本来カーブしているはずの頸椎(首の骨)がまっすぐになって頸椎のカーブが失われてしまいます。首や肩のこり、頭痛やめまい、腕の痛みやしびれなど様々な症状が出る原因に。「何をそれくらいで」と思わず、適度な休憩が必要です。



首の後ろの筋肉を緩めるのにお勧めなのが次の方法です。頭と首の境目あたりで両手を組み、そのまま手を後ろに預けるようにゆっくり後ろに倒します。倒したら 30 秒そのままキープ。腰が背もたれにつくように深く座っておこないましょう。こまめにやるのが効果的です。

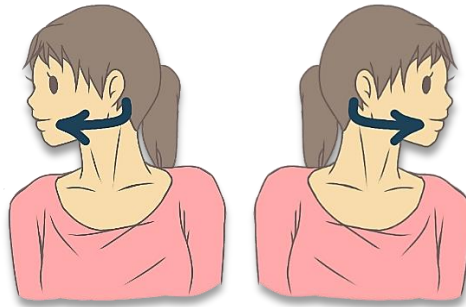


ストレッチ

休憩の際などに適度に体を動かして筋肉をほぐしていきましょう。ストレッチの例をあげます。ゆっくりと伸ばしましょう。強く弾みをつけてはいけません。

首の運動① 【左右各 15 秒 2 セット】

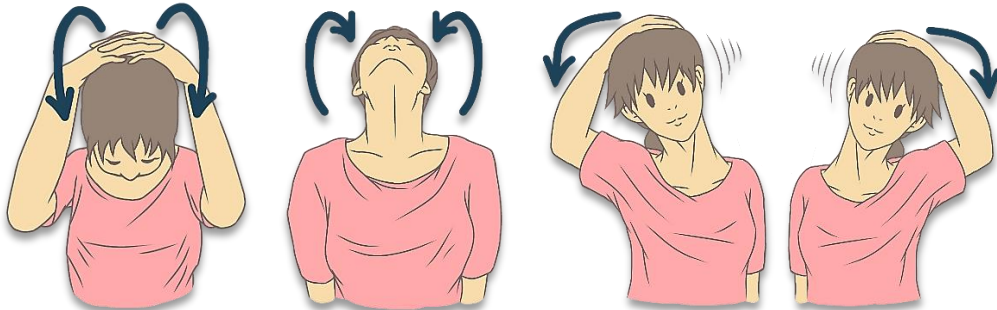
顎を引いて、肩は動かさず顔だけ右真横に回します。反対側も同様に行いましょう。



首の運動② 【前後左右各 15 秒ずつ 2 セット】

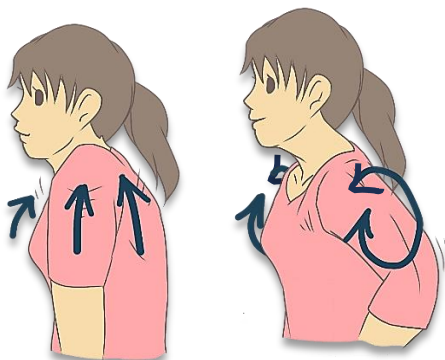
首を傾げる時に肩の位置が変わらないように注意しましょう。

- ①手を頭の後ろに組んで頭を前に。
- ②顎をあげて首の前を伸ばします。
- ③右手を頭の左側に回してゆっくり右横に傾けます。
- ④左側も同様に傾けていきましょう。



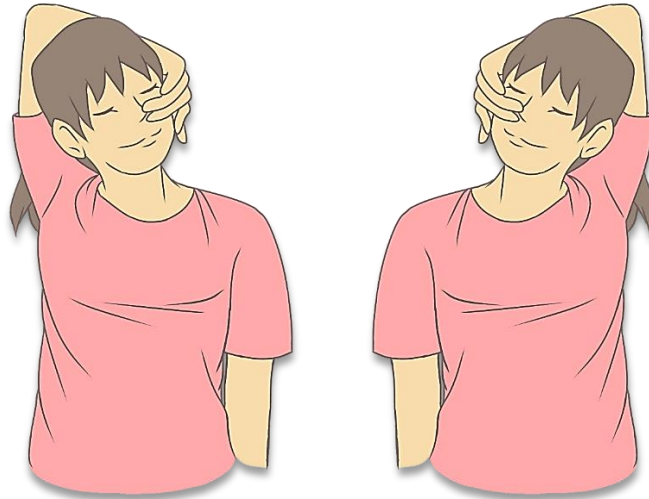
肩の前後回し 【後ろ回し、前回し各 5 秒ずつで 3 セット】

- ①両肩をゆっくりと上げていきます
- ②肩をすばめた状態から左右の肩甲骨を中央に寄せ、胸を大きく張りましょう。肩を後ろへゆっくり回していき、両肩を前に突き出して背中をのばします。逆回しも忘れずに行いましょう。



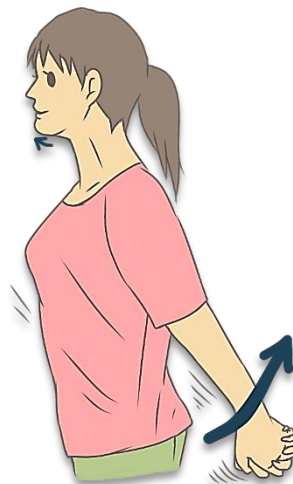
肩と腕のストレッチ 【左右各 15 秒 2 セット】

顔は正面。右手を頭の後ろへ指先が耳から頬に触れるように回しましょう。反対側も同様に行います。



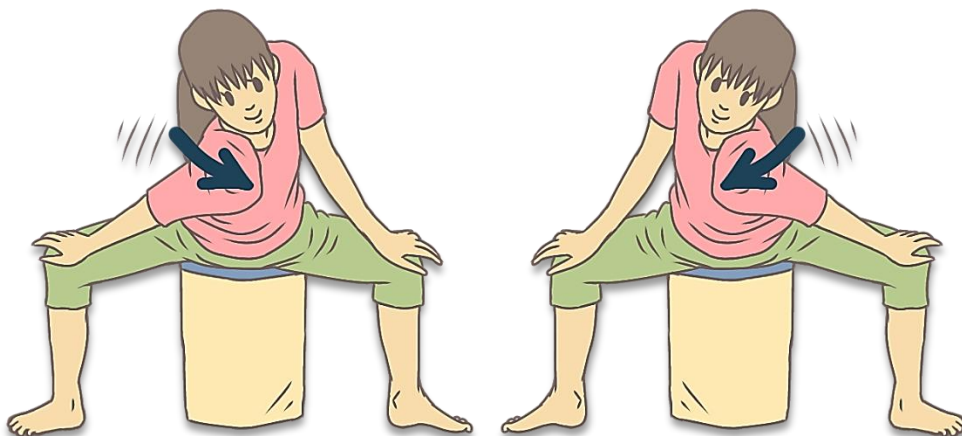
肩と胸のストレッチ 【30 秒 2 セット】

お腹はへこませて顎は軽く突き出します。体の後ろで指を組み肩甲骨を中央に引き寄せて両手を上げていきましょう。反り腰にならないよう注意してください！



肩入れ上体ストレッチ 【左右各 15 秒 2 セット】

背筋を伸ばして顎は引き、上体はやや前に傾けます。右肩を顎の位置までねじりましょう。反対側も同様に行います。



スマホやパソコンは現代日本において、日常生活を便利にする欠かせないものとなりました。便利なあまり、つい熱中して姿勢が悪くなったり、目に負担をかけている事になかなか気づきにくいものです。VDT 症候群やストレートネックなど、身体への影響を知った皆さんは、姿勢を正し、細目に休憩をとる事が重要性だともうお分かりですね。身体の負担をできるだけ減らしなら上手にスマホ・パソコンと付き合っていきましょう！

【参考・引用文献】

■情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドラインについて(基発 0712 第 3 号)厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000539604.pdf> (参照 2020-04-28)

■パソコンと目,公益社団法人日本眼科医会 <https://www.gankaikai.or.jp/health/42/05.html>

(参照 2020-04-28)

■松井孝嘉著(2016)『「スマホ首」が自律神経を壊す』祥伝社

■萱沼文子著(2008)『しっかり伸びる！基本ストレッチ』日本文芸社,長野茂監修

■木津直昭(2013)『「スマホ症候群」に気をつけて！』双葉社