



【あなたは大丈夫？】急増しているスマホ依存症の恐怖

スマホ依存症とは、名前の通りスマートフォン依存症を略したものです。四六時中スマートフォン(以下スマホ)をいじっており、スマホを触れていないと心配になってしまい、他の事が考えられなくなってしまうたりします。

スマホ依存症は、ネットに接する年齢が低ければ低いほど依存症になるリスクも高くなると言われています。

－ スマホ依存による症状 －

1. 依存症状、禁断症状

- ・ 仕事や勉強中でもSNSやサイトなどの更新状況が気になる。
- ・ お風呂やトイレなどでも、肌身離さずスマホを持ち歩く。
- ・ 充電が切れたり、電波のない環境にいるとイライラする。
- ・ プライベートのスマホの利用時間が1日5時間以上。
- ・ 少しでもつもりが、つい延々とスマホを触ってしまう。

これらは、スマホ依存症の典型的な症状です。



2. 不眠症

画面から放たれるブルーライトは、睡眠のリズムを狂わせる原因となる光です。この光は、朝日の光とよく似ていることから、脳を目覚めさせる働きがあるといわれています。就寝前にスマホを使用することで、知らず知らずのうちに眠りにくい状態を作っているのです。

ブルーライトをカットするメガネなど、アイテムを上手く利用するのも一つの方法です。

3. うつ病やパニック障害

FacebookやTwitterといったネット上での人間関係が盛んになるにつれ、実生活での人との交流が減っている人は少なくありません。

これが原因で引きこもりになったり、重い依存症によってうつ病やパニック障害、自律神経失調症などを引き起こすこともあります。

4. ストレートネック、肩こり、頭痛、血行不良

長時間俯いた姿勢でスマホを使用することで、本来カーブしているはずの首がまっすぐに變形してしまうことをストレートネックといいます。

ストレートネックの人のほとんどが猫背だといわれており、猫背は肩こりや頭痛、血行不良などを引き起こします。

－ スマホ依存を解消するために －

1. SNSの時間を見直す

SNSで複数の友達と常に交流している状態が、スマホ依存とSNS依存になります。SNSでの交流よりも直接会ってご飯を食べに行くなど直接の交流を大切にしましょう。どこにいるかも分からない携帯の中の人より、大切な人は目の前にいるんじゃないでしょうか。

2. スマホを触る目的とルール化

惰性で触ってしまうスマホを依存を防ぐためにゲームをする曜日を決める、家に帰ってからはスマホを触らない、ニュースアプリを見る時間は朝と夜のみなどルールを作ってみるのも良いでしょう。

また、休みの日でも構わないので、朝から夕方までスマホの電源をオフにする、デジタルデトックスの時間を作ってみるのも良いでしょう。

3. 予備のバッテリーを持ち歩かない

予備のバッテリーがあることで、さらに使ってしまうという悪循環に陥ってしまいます。バッテリーは極力持ち歩かず、表示されているバッテリーでうまくやりくりできるようになりましょう。

他にも、使い放題のプランから外れる、通知機能をオフにする、ポケットには入れない、長く使いがちなアプリを認識するなど対処法は様々です。

スマホ依存症は良くないですが、スマホ自体は悪いものではありません。

せっかく人類が生み出し誰でも入手可能になったハイテク機器ですから、良い面、悪い面を理解したうえで使いこなし、人生をより楽しいモノにしたいですね。

