



スマートフォンの依存症

世の中にはアルコール依存症やニコチン依存症という病気があり、それぞれ飲酒や喫煙がもたらす健康被害が指摘されています。依存症とは、健康被害のみならず人格をむしばむものであり、全身に影響が及ぶのが特徴です。目から症状が始まるものにスマートフォン依存症があります。

多機能になった端末を持つ現代のスマートフォンは、目的に合わせて操作を行うだけの端末と異なり、個人の生活と密接に関連しており、完全には排除できません。

実際の健康被害を挙げます。①画面までの距離が近い端末が小型な分、至近い距離で操作するため、まば

は光によって作り出される

情報です。夜遅くまで光を見ていると興奮して脳の持つサーカディアンリズムが失われ、だんだん眠れなくなり、朝起きるのも苦痛で、朝食を摂らなくなり、規則正しい生活習慣や食習慣が壊れていきます。

①③による健康被害は、青少年の健全な心身の発育を十分に妨げると考えられます。私が校医をしている某中学校では、一日平均2・6時間もスマートフォンを使用すること

でした。スマホは、今や生活の必需品ですが、依存症を阻止するためには①使用後は点眼を行い眼精疲労の軽減を図る。②一回の使用時間は30分以内とする。

③夜7時以降は原則使用しない、など制限を付けて使用すればよいでしょう。

(院長・伊田 直史)

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

伊田眼科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30							
12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30	○	手術	○	△	○	○	△
18:30							

【休診日】木・土曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズⅡビル1階 <http://www.ida-ganka.com>

