

デジタル機器との“つながりっぱなし”による心身の疲れ「デジバテ」*を6割が実感!

「スマホ依存」7割が自覚 目もとと温めなど毎日の習慣でデジバテ対策

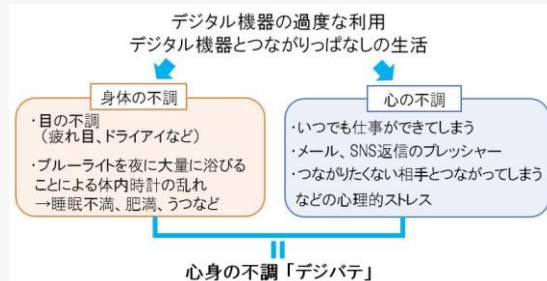
監修: 慶應義塾大学医学部教授 坪田一男先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、スマートフォンやPC、タブレット端末などのデジタル機器の使用と心身の疲れに関する意識調査を、首都圏在住の643人(20代~40代の有職男女)を対象に実施しました。

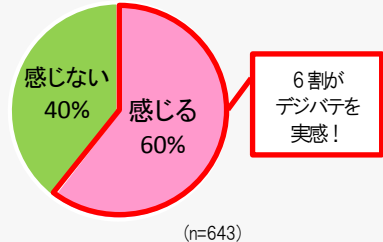
■6割が実感する「デジバテ」*

*「デジバテ」とは、当研究会が命名した、デジタル機器を長時間使用し“つながりっぱなし”の状況が続くことで起こる心身の不調の総称です。デジタル機器の普及により、現代社会は飛躍的な利便性を享受できるようになった反面、本調査では、多くの人が目の疲れだけではなく睡眠不満、翌朝の活力低下など様々な心身の不調を感じていることが明らかになりました。全体では6割がデジバテを感じており、とくに20代は7割と、若い世代ほど実感しています。(グラフ①)

【デジバテのメカニズム】



グラフ① デジタル機器とのつながりっぱなしによる心身の疲れを感じるか

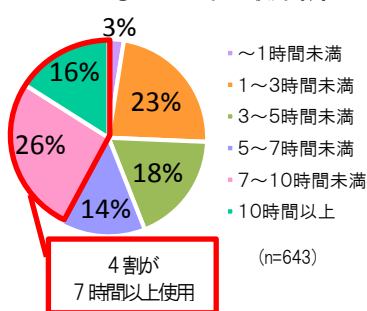


＜「デジバテ」の実態＞

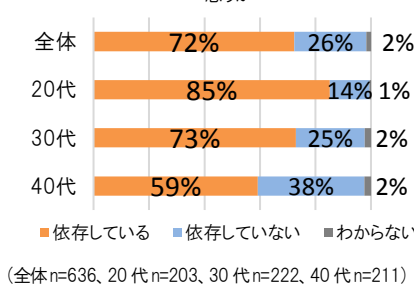
■「デジタル漬け」の現代人 7割がスマホ依存を自覚! 4割が、寝る直前にもスマホを使用。

デジタル機器の使用時間が1日7時間を越える人が約4割(42%)、10時間以上と答えた人も16%に上りました。(グラフ②)自分がスマートフォンに依存していると自覚している人は、約7割(72%)おり、とくに20代では85%がスマホ依存を自覚している結果となりました。(グラフ③)また、約4割(42%)は、寝る直前までスマートフォンを使用しています。(グラフ④)

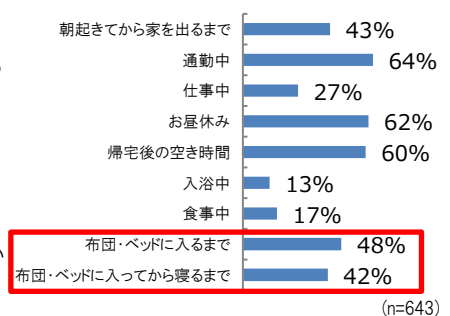
グラフ② スマートフォンの使用時間



グラフ③ 自分はスマートフォンに依存していると思うか



グラフ④ スマートフォンをよく使用するシーン

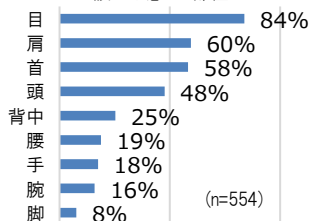


■目の疲れ以外にも影響多数。デジタル機器が与える心身への影響

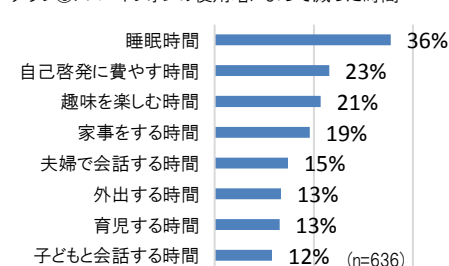
デジタル機器の利用によって疲れを感じる部位としては、「目(84%)」が最も多く選ばれました。(グラフ⑤)スマートフォンの使用時間が長くなったことで減った時間の1位は「睡眠時間(36%)」となり、日常生活にも影響が出ていることがわかります。(グラフ⑥)

デジタル機器の使用によって心のストレスを感じるシーンとしては「つながりたくない相手と SNS でつながってしまう(52%)」、「目的も無くネットサーフィンを続けてしまう(51%)」などが挙げられました。(表①)

グラフ⑤ デジタル機器の使用後に疲れを感じる部位



グラフ⑥ スマートフォンの使用増によって減った時間



表① デジタル機器の使用によって心のストレスを感じるシーン

第1位	つながりたくない相手とSNSでつながってしまう (52%)
第2位	目的も無くネットサーフィンを続けてしまう (51%)
第3位	業務時間以外でも仕事のメールをチェックしてしまう (45%)
第4位	メールやSNSでの会話にキリがなく、やりとりを続けなければいけない (34%)
第5位	複数のSNSをチェックしなくてはならない (23%)

デジバテの原因と対策【監修:慶應義塾大学医学部教授 坪田一男先生】

今回の調査結果をもとに、ドライアイや屈折矯正治療などの眼科を専門とし、ブルーライトの人体への影響についても詳しい眼科医の坪田一男先生に、デジタル機器による健康への影響について伺いました。

■ デジタル機器による負担や疲労を最初に感知するのは「目」!

デジタル機器から得られる情報のほとんどは「視覚情報」です。目は脳のインターフェース。今の情報社会で目はかつてないほどの負担を強いられています。

【健康への影響① 目疲れ】

・近くを見続けることによるピント調節への負荷

目の毛様体筋などの筋肉が長時間の緊張で固まってしまうたり、時にはけいれんを起こしてしまうこともあります。

・涙の乾きや異常

凝視により瞬きが減って、涙の乾きや涙の異常が引き起こされます。近年とても増えているタイプのドライアイです。

・光による影響

ブルーライトは散乱しやすい光で、そのちらつきが疲れ目の要因にもなります。スマホやパソコンを凝視しているときは涙も乾きがちで、涙がでこぼこになったところに、ブルーライトの光がさらに散乱して、より見づらくなったり、目の負担を増すことがわかりました。また、スマホやデジタル機器は「まばたき」を減らしてしまうため、涙と涙の油分が不足し、さまざまな目の不調が生じてきます。

【健康への影響② サーカディアンリズムの乱れ】

目に入る光は、身体全体に影響を及ぼすということもわかってきました。夜間のコンピューターワークや、スマートフォンの長時間の使用は、サーカディアンリズム(1日の昼夜の体のリズム)を崩して、不眠の要因となります。英国エディンバラ睡眠センターの研究では、就寝1時間前のメールチェックは、エスプレッソコーヒー2杯分の覚醒作用があると報告されています。さらに、サーカディアンリズムが崩れたタイムシフトワーカーの乳がん、前立腺がん、糖尿病、高血圧、肥満、うつなどの発症率が高いことはよく知られており、海外では労災認定に指定されている例もあるほどです。

就寝の2時間前にはメールチェックを終わらせておくことや、継続して使用する時間を短くすること、ベッドにはスマートフォンを持ち込まないなど、デジタル機器の使用はルールを設定しておくことも必要でしょう。デジタル機器は現代社会で必要不可欠なツールですが、身体への影響を理解して使用すること、リラックスする時間や方法を見つけて、目と体を上手に休ませることが大切です。



坪田 一男

慶應義塾大学医学部眼科学教室教授 医学博士

【経歴】

1980年慶應義塾大学医学部卒業。1985年ハーバード大学留学、1987年同大学クリニカルフェローシップ修了。日本抗加齢医学会理事、日本角膜学会理事、ドライアイ研究会世話人代表、南青山アイクリニック手術顧問などの要職を務める。ドライアイ研究の論文数、引用ともに世界トップの実績を持つ。近著に『あなたのこども、そのままだと近視になります』など。

■「デジバテ」度チェックリスト

「デジバテ」度をチェックして、デジタル機器の付き合い方を見直しましょう！

<3つ以上当てはまったら要注意！>

- 就寝前にベッドの中でスマホを使用している
- 仕事ではPCに向き合っていることが多い
- 一日中、スマホが手放せない
- 夜、なかなか寝付けないことがよくある
- 朝スッキリと起きられないことが多い
- 昼間は身体も気分もだるく、スマホはできるが、他のことはやる気がおきない
- 朝、目が開けにくい。
- 目が疲れる。目がゴロゴロしたり、充血するなどの不調がよくある
- 目薬をさすと目の疲れがやわらぐ
- 目がかすんだり、見づらいと感じることがよくある

ウーマンウェルネス研究会作成

■「デジバテ」せずに“ごきげんにすごす”ための3つの対策

☀ 朝

朝はしっかりと太陽の光を浴びる。朝食は決まった時間に食べよう

人間の身体は、目の網膜に朝の明るい光(ブルーライト)が入ってくると「朝のモード」に体のシステムを整え、夕方暗くなってブルーライトがなくなると「夜のモード」に合わせます。体温や血圧、メラトニンなどのホルモンの分泌量が変化し、「覚醒と睡眠」を繰り返します。これによって、地球の自転にあわせた1日24時間の周期が作られています。朝はしっかりと太陽の光を浴び、夜に光を浴びない。正しい生活リズムで過ごすことが重要です。

また、体内時計を調整し、正常に保つためには、「朝食を食べる」ことも大切です。空腹の時間が長いほど、次に食べた食事の調整能力が高まるため、朝食は特に大切。食事の内容については、体内時計にとっては「食べ物が胃や腸に入って消化・吸収される」という刺激が重要なため、パンとコーヒーだけではなく、野菜やたんぱく質などの栄養バランスのよいしっかりとしたメニューを選びましょう。

☀ 昼

PC やスマホを長時間見続けないように工夫を。お昼休みは外に出よう

オフィス内では、涙を乾かさないように、乾燥に注意を。顔にエアコンの風が当たらないように。モニター画面をなるべく低い位置に設置して目の開く面積を狭くします。瞬きを意識的に増やし、PC 作業のときは、1 時間に 15 分の別の作業を取り入れるようにしましょう。

お昼休みや休憩時間は、なるべく外に出ましょう。太陽をあびて、身体を動かすことを心がけましょう。通勤・通学のときも、地下道などはやめて、バスや電車は 1 区間前でおいて外を歩くようにしましょう。

🌙 夜

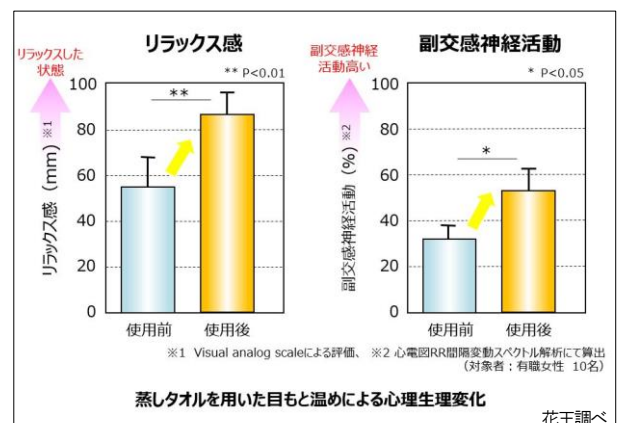
“深いリラックス”で睡眠の質UP！深呼吸や、就寝前の目もとと温めを習慣に

就寝前は質の高い睡眠に向けて、副交感神経活動が優位になるような“深いリラックス”に誘うことが重要です。深呼吸やストレッチ、メディテーション(瞑想)などで、昼間緊張し続けた神経をリラックスさせましょう。

目もとを温めることも、リラックスに有効です。目もとには温度を感受する感覚神経が多く集まっています。心地よさを感じやすい約 40℃前後の温熱で、就寝前に目もとを温めると、緊張がほぐれます。

蒸しタオルによる蒸気温熱は乾いた熱に比べて、身体に多くの熱を伝え、皮膚を深く広く温めることができます。

また、寝る直前についスマートフォンをチェックする習慣がついてしまった人は、アイマスクを使うのもおすすめ。自然とスマートフォンから離れることもできるでしょう。



●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日： 2014年9月1日
- ・医師・専門家： 対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛： 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（五十音順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp