

# 「スマホ症候群」を知っていますか？

CNCグループ健康保険組合

今や、国民の多くが所有しているスマホ。しかし、近年、スマホの長時間使用により、肩こりや頭痛、眼精疲労などを生じる「スマホ症候群」が問題となっています！

## あなたは大丈夫？スマホ症候群をチェック！

以下の項目に当てはまる人は、スマホ症候群の恐れがあります！

- 1日1時間以上スマホを利用する
- スマホやパソコン使用で肩こりや首こりを感じる
- 目が疲れやすい
- 首を後ろに倒すと痛みがある
- 猫背である
- よく頭痛が起こる
- 肩が上がりにくい
- 手や腕、指がしびれたり痛みがある



## スマホ症候群の主な症状



頭痛・めまい・吐き気

肩こり・首こり



手のしびれ



疲れ目・ドライアイ



うつ症状



息苦しい



## 「スマホ症候群」の原因



原因は、スマホを見る姿勢！

スマホを見ている人の多くは、姿勢がうつむきがちに。



首の骨に注目！！



本来は、少し前側に張り出すようにカーブ

自然なカーブが徐々に失われてしまう



正常なカーブ

長時間うつむいてると・・・



ストレートネック

筋肉がこわばり血流が悪化！

ストレートネックは、頭痛、首の痛みや肩こり、めまいなど、さまざまな体の不調を起こすことがあります！

## 今すぐできる！「スマホ症候群」対策

1

目を休ませましょう！

- ・連続して長時間使わない



目を温めるのも効果的！

2

スマホを使うときは背筋を伸ばす！

- ・スマホを顔の前で持ち、頭が下がらないように
- ・長時間使用したあとは、ストレッチなどで体を動かす



3

画面と周囲の明るさを同じに！

- ・暗がりでの使用は控えましょう
- ・寝る前の使用は、不眠の原因にも！

