

2025年11月度 衛生講話

スマホ依存にご注意を！ ～スマホとの健康的共存～

産業医 西川菜摘

最近こんなことはありませんか？

- ☐イライラしやすい
- ☐ものを覚えられない
- ☐ものごとに集中できない
- ☐よく眠れない

もしかするとそれは、スマホに“スキマ時間”を奪われているせいかもしれません。

スマホとの付き合い方を見直して見ませんか？

あなたはどのレベルにいますか？

デジタル技術に頼りすぎ
使い過ぎの状態

←心身の不調が生じてしまうレベル

デジタル技術と
共生している状態

←自身の主体性が保たれており、
人間の能力や創造性が活かされ
ているレベル

デジタル技術がない状態

←現代社会においては
様々な不利益を生じるレベル

なんとなくスマホを触ってしまうのはどんなときでしょう？

- ✓通勤電車の中で
- ✓ランチを食べながら
- ✓エレベーターの待ち時間に
- ✓トイレの中で
- ✓家族といる時間に
- ✓寝る前にベッドで
- などなど

実はスマホにより奪われている
時間がたくさんある。

- ぼーっと1日をふりかえる時間
 - 家族と話す時間
 - 趣味を楽しむ時間
 - 勉強する時間
 - 運動する時間
 - 人の目をみて話す時間
 - ランチの味に集中する時間
 - 散歩しながら外の空気を味わう時間
- などなど

脳の特徴とスマホ使用①

【脳の特徴】

新しいことを体験する

→脳の中でドーパミン（ごほうび物質）が分泌され、夢中になる

【スマホ使用时】

クリックすると新しいページが出る

→脳の中でドーパミン（ごほうび物質）が分泌され、夢中になる

→やめられない

脳の特徴とスマホ使用②

【脳の特徴】

「**もしかすると**、いいことがあるかもしれない」とき

→脳の中で**ドーパミン**（ごほうび物質）が分泌され、**夢中になる**

【スマホ使用时】

「このサイトはつまらないなあ…」

でも、**もしかすると**他のサイトは面白いかもしれない」

→脳の中で**ドーパミン**（ごほうび物質）が分泌され、**夢中になる**

→次々に閲覧してしまい、やめられない

脳の特徴とスマホ使用③

【脳の特徴】

集中できるのは一度に一つのことだけ。

切り替えには時間がかかる。

【スマホ使用时】

仕事しながらチャットやネット検索をすると

→**集中できるのは一度に一つ**のことだけ。

切り替えには時間がかかる。

→チャット・ネット検索後、仕事に集中力が戻るには数分かかる

→時間をかけた割に、仕事が進んでいない

脳の特徴とスマホ使用④

【脳の特徴】

脳の**容量には限りがある**

【スマホ使用时】

仕事中、デスクにスマホを置いておくと

→脳の**容量には限りがある**

→”スマホを手にとらないようしなきゃ…”という考え自体に脳の容量を使ってしまい、仕事に集中できない

脳の特徴とスマホ使用⑤

【脳の特徴】

ぼんやりしているときには、脳の中で
それまでに取り込まれた**情報が整理**されている

【スマホ使用时】

空き時間にSNSやゲームをすると、

ぼんやりしているときがない

→**情報が整理されない**

脳の特徴とスマホ使用⑥

【脳の特徴】

メラトニン（ホルモン）の分泌により、
昼夜のリズムがつくられている

【スマホ使用时】

スマホから出るブルーライトを見る

→ **メラトニンの分泌が抑制**される

→ **昼夜のリズムが崩れる**

→ 睡眠不足

脳の特徴とスマホ使用⑦

【脳の特徴】

不安や恐れなど強いストレスにさらされると、

闘争・逃走反応のシステム（視床下部-下垂体-副腎系）が暴走し理性的に**コントロールできなくなる**

【スマホ使用時】

ネット上の刺激的な情報、ネガティブな情報

→ **闘争・逃走反応のシステムが暴走**

→ **怒りにまかせた行動**をとってしまう

スマホと上手に付き合う工夫①

「使うところ」「使わないところ」の線引きをする

例) スマホ（デジタル機器）を使わない場所や状況を決める

- 寝室
 - トイレ
 - エレベーターの待ち時間
 - 人と食事をしているとき
 - 休日に時間を決めて
- など

スマホと上手に付き合う工夫②

スマホを見えないところに置く

例)

- 外食中は鞆の中にしまう
- 仕事中は机の上に置かない
- 勉強中は隣の部屋に置く など

スマホと上手に付き合う工夫③

アナログツールで代用する

例)

- スマホのアラーム→目覚まし時計
- メモ→手書き
- スケジュール管理→手帳
- 電子書籍→紙の本
- 地図アプリ→たまには掲示板の地図をみて目的地へ

スマホと上手に付き合う工夫④

スマホの機能を活用する

例)

- スマホの“スクリーンタイム”機能で、自分のスマホ使用時間を可視化する
- SNSからの通知をオフにする
- 画面を白黒モードにする
(画面に魅力がなくなり、触る回数が減る)
- おやすみモードで、夜間の着信をオフにする

スマホと上手に付き合う工夫⑤

業務関係でのスマホの負担を防ぐ

例)

- 業務時間外に、組織内のSlackやLINEで頻繁に連絡が入らないようにする
- SNSでつながっている仕事関係の人に対して投稿やコメントで気を遣いすぎないようにする