

～スマホ・電子メディアの健康影響について～



2020.3.25発行

私たちの生活は、パソコンやタブレット端末、スマートフォンなど、さまざまな機器に囲まれています。便利さを享受する代わりに健康を損ねないように付き合い方を考える必要があります。



★ブルーライトとは★

可視光線(人の目で見ることが出来る光)の中で最も強いエネルギーをもつ光のことです。波長が短く、紫外線の次に強いエネルギーをもち、目の角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで達します。PCやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明に多く含まれています。

	症状	原因
目	・ドライアイ ・眼精疲労 ・視力の低下 ..など	・瞬きの減少による乾燥 ・ブルーライト※曝露量の増加 ・目の酷使によるピント調整機能障害
顔・肩	・スマホ顔 ・巻き肩 ・ストレートネック ..など	・下向きの姿勢のキープで顔がたるむ ・画面を覗き込むような悪い姿勢 ・首が前にせり出す姿勢
精神	・充電が切れると落ち着かない ・対話中でもスマホを触る ・寝る直前までスマホを触る ..など	・スマホ依存症



～ブルーライト対策・健康被害予防のポイント～



- ❁ ブルーライトカットの眼鏡・液晶フィルムを使用する。
- ❁ 1時間のデジタルディスプレイを見る作業を行なったら、15分程度の休憩を取る。
- ❁ 瞬きを意識する(目薬の使用)
- ❁ ストレッチを行う。

《斜角筋ストレッチ》

右手を左耳の上にあて、首を右側に倒す。左も同様に。



《小胸筋を動かす》

右肩の下を左手で押さえながら右腕を前後に振る。左も同様に。



- ❁ デスクワークでは椅子の高さを調整し、前かがみ作業にならないように環境整備する。
- ❁ スマホを見るときは背筋を伸ばす。
- ❁ 一日のなかでスマホを使わない時間を設ける。
- ❁ 体を動かしたり、五感を刺激する趣味を持つ。

裏面も
ご覧ください

スマホの使用規制をすることは難しいですが、自身の健康を守りながら付き合いっていくことが大切です。

※健康についてのご相談は こちらまでご連絡ください。

フリーダイヤル ☎0120-106935



今年度のストレスチェックの結果

2019年10月に実施したストレスチェックの結果は下記の通りです。

対象受検者数	有効受検者数		未受検者数		高ストレス者数	
110名	80名	73%	30名	27%	17名	21%

- 会社には知られたくない場合、相談電話やメール、直接面談のできる支援窓口があります。

窓口のURLは
こちら



こころの耳

<https://kokoro.mhlw.go.jp/facility/>

『自分は、いつでも相談できる場所がある』ということを知っておいてください。

