

# もくじ

## 1 防ぎたい からだへの影響



**マンガ** その不調、スマホのせいかも!? ..... 4

**やってみよう!** スマホ依存チェックをしてみよう! ..... 6

**やってみよう!** スマホの使用時間を調べてみよう! ..... 7

**マンガ** スマホ依存はからだに不調があらわれてくる!? ..... 8



### スマホの使いすぎによるトラブル

**1** 目が悪くなる ..... 10      **2** 耳が悪くなる ..... 11

**やってみよう!** アプリで聴力検査をしてみよう! ..... 11

**3** 寝つきが悪くなる ..... 12      **4** 体力がなくなる ..... 14

**やってみよう!** アプリで歩数を記録しよう ..... 15

**5** 姿勢が悪くなる ..... 16      **6** 指の変形や痛みにつながる ..... 17

**やってみよう!** ストレートネックのチェックをしよう ..... 16

**やってみよう!** 正しくスマホを持とう ..... 17

**やってみよう!** 目を休める習慣をつけよう! ..... 18

**もっと知りたい!!** スマホのよいところを活用したい ..... 19



## 2 守りたい 脳への影響

**マンガ** 脳がつかれる前にバランス感覚を身につけよう ..... 20

スマホの使いすぎで、脳はつかれはてている ..... 22

### スマホの使いすぎによる脳への影響

**1** 考える力や創造力が低下する ..... 24      **2** 集中力がなくなる ..... 26

**3** 記憶や感情のコントロール機能が低下する場合がある ..... 28



**4** やる気が出なくなる ..... 29

ノーメディアチャレンジシート ..... 31

上手に脳を休ませるには切り替えタイムが大切! ..... 32

切り替えタイムにはどんな効果がある? ..... 33

**やってみよう!** 切り替えタイムで脳をスッキリ! ..... 34

**マンガ** 「切り替えタイム」で心もからだもイキイキ! ..... 36

さくいん ..... 39



※本書の内容は、制作時点(2023年11月)のものであり、今後変更が生じる可能性があります。

## はじめに



生活が変わると、習慣が変わる。習慣を変えると、脳が変わる。脳が変わると、人生が変わる。人の脳が、最も発育するのは、10代です。この年齢の皆さんは、からだが発育と共に、脳も育って頭がよくなります。

皆さんの成長は、日々の生活習慣に大きな影響を受けています。例えば、食事。栄養のバランスのよい食事は、良好な発育をもたらしてくれます。食生活の大切さは、一生にわたって続きます。スマホとの付き合いも同じです。しかし、私たちは、食事にはとても気をつかうのに、スマホに対しては無警戒!

たしかにスマホは、検索・通信・娯楽などを1台でこなせるとても便利な道具です。それだけに、スマホの罠にはまってしまう人は多いのです。皆さんのまわりで、大人でも「だらだらスマホ」「ながらスマホ」をしている人をよく見かけますよね。しかし最近、医療現場では、スマホの使いすぎによる健康への被害が心配されています。「過度なスマホ」が脳に及ぼす影響は、暴飲暴食がからだにあたえるダメージと同じことなのです!

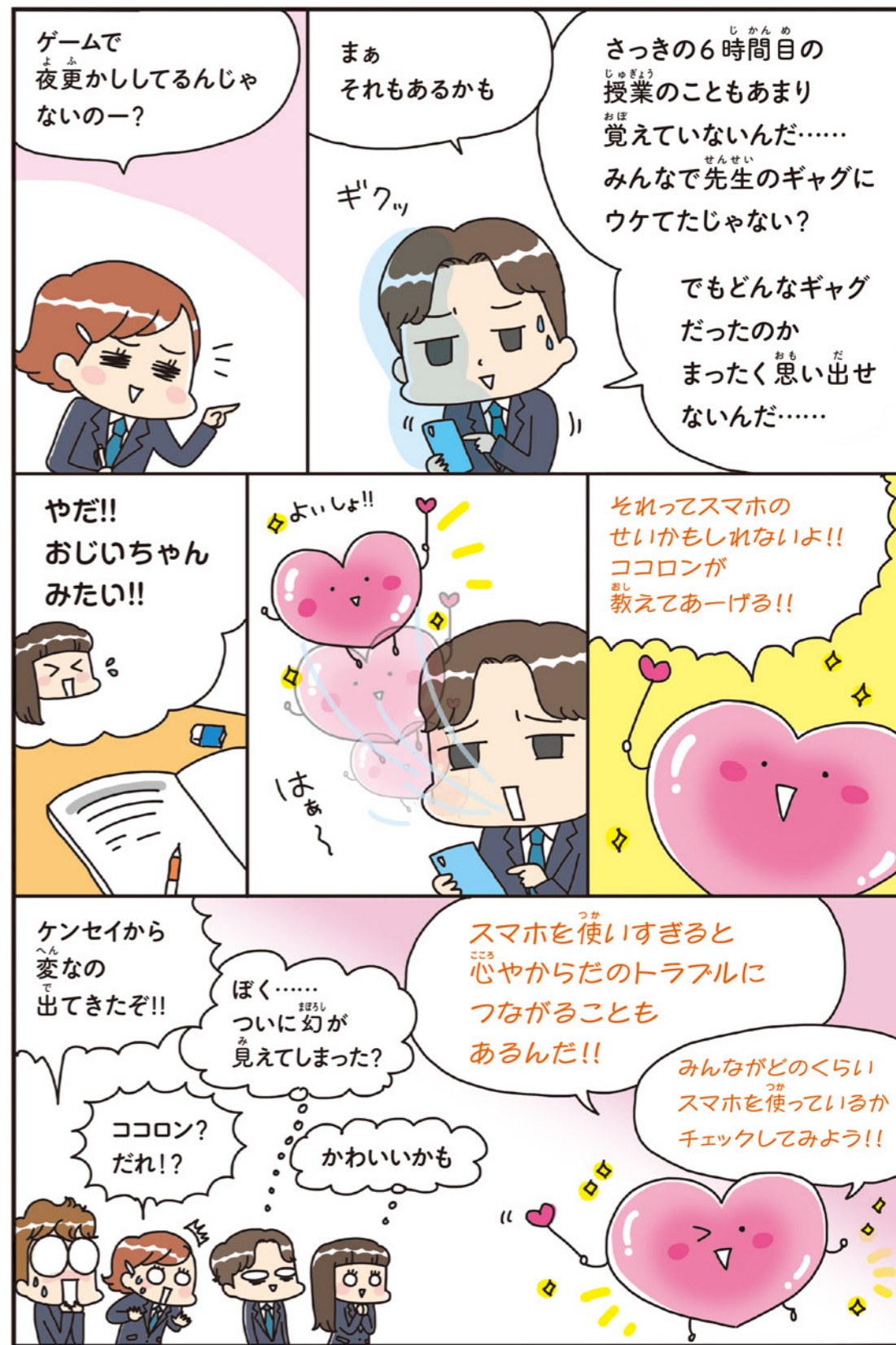
本書には、スマホのリスクが、わかりやすく記されています。大人はスマホの扱いかたに戸惑っています。それは世に登場して間もないからです。でも、社会の遅すぎる対応を、皆さんは待ってられません。今が、皆さんにとって、最も大切なときなのだから。

皆さんを変えることができるのは、保護者でも友人でも先生でもありません。自分を育てるのは自分なのです。だからこそ、本書で紹介されているリスクを知って、自身がしっかりとした気持ちでスマホを使いこなすマインドをもってください。そして自分の心とからだを自分で守ってください。指南役ココロン(P5)は、皆さん自身なのです。

日本脳神経外科学会専門医  
おくむらメモリークリニック理事長  
おくむら あゆみ  
奥村 歩



## その不調、スマホのせいかも!?



スマホの  
使いすぎによる  
トラブル 3

# 寝つきが悪くなる



ぐっすり、たっぷり眠ることは、成長や健康のためにも大切なことだね。でも、寝る前に長くスマホを見ていると目がさえて、寝つきが悪くなり、睡眠不足になりやすい。これは、眠気を起こすためにはたらく「メラトニン」という物質が、脳内でつくられるのをスマホなどの明るい光が、じゃましてしまうからなんだ。

## 暗いなかだと



「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンは、朝起きてから14時間くらいたつとつくられはじめ、明るい光の下ではつくられません。スムーズに眠りにつき、ぐっすり眠るためには、メラトニンの力が必要です。スマホによって起こる不眠症では、眠りが浅く夜中に目が覚めてしまう、朝も早く目が覚めてしまうなどという症状がみられます。

## 夜スマホをずっと見ていると



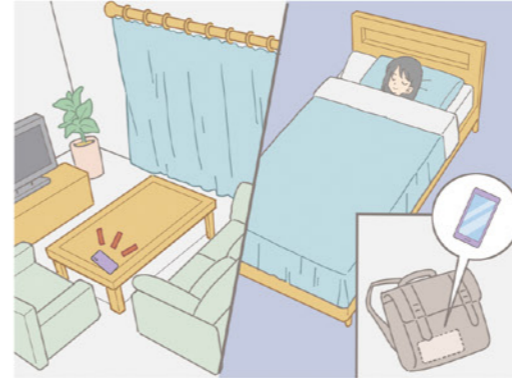
スマホやパソコンなどのディスプレイの光が脳を刺激して眠くなるのを妨げとされているよ。



## 寝つきが悪くなるのを防ぐために

### 寝る前はスマホをさわらない

スマホを使うのは、寝る時間の2時間前までにしよう心がけましょう。つい手にとってしまいがちなので、リビングなどに置くといいでしょう。もし寝室に置く場合はかばんのなかに入れて、電源を切っておくといいでしょう。

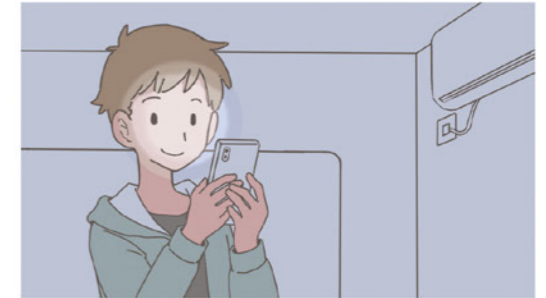


寝る前に、テレビを見たり、ゲームをしたりするのやめよう。部屋の電気も暗くしたほうがぐっすり眠れるよ。



### 暗いところでスマホを見ない

暗いところでスマホを見ると、自然とスマホを目に近づけていませんか？ 近づけすぎると、目のレンズ（水晶体）の厚さを調節するための筋肉（毛様体筋）が緊張状態になり、目がつかれやすくなるといわれています。そのためスマホを見るときは明るいところで目から離して見るようにしましょう。



睡眠不足は、肥満の原因にもなるんだって。

ええっ！ それはまずいね。



## スマホを近くで見たときの目の状態

目のなかにある筋肉、「毛様体筋」がレンズのはたらきをする水晶体の厚さを調節することで、人はものを見ることができています。遠くのものを見るときは毛様体筋がゆるんで水晶体をうすくしピントを合わせ、近くのものを見るときは水晶体を厚くしピントを合わせています。このとき毛様体筋は緊張状態にあります。

