

(スマートフォン：以下スマホ)

7月

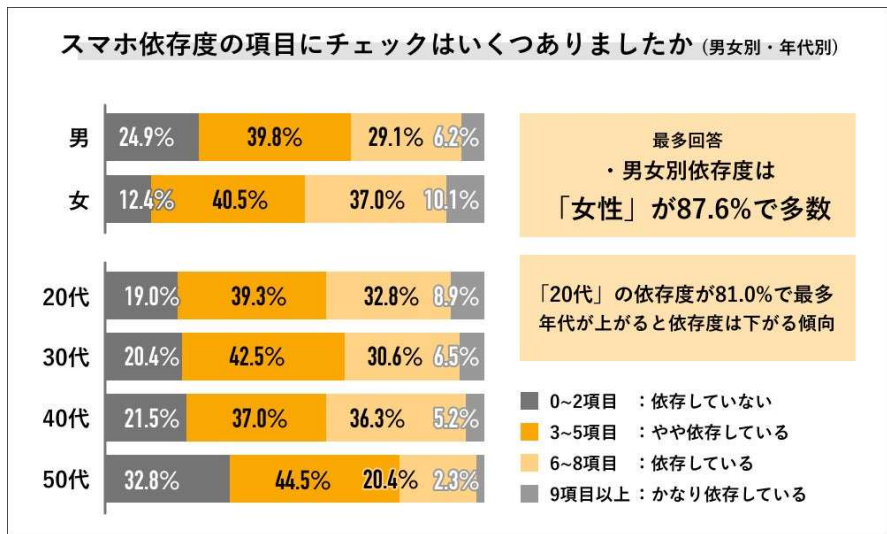
スマホ依存症 ゲーム・ネット・SNSの危険性



■ スマホ依存とは■

スマホ依存とは、スマートフォンの使用を長時間続けていることで、日常生活で大きな支障が生じているにも関わらず、使用がやめられず、イライラしたり落ち着かなくなるなど精神的に依存している状態です。

スマホへの依存度は、インド・韓国に次いで世界3位の日本ですが、日本ではMMD研究所によると、10～50代のスマホ利用者にアンケートをとったところ、80.5%がスマホに依存していると回答しました。



Job総研による『2022年 スマホ依存の実態調査』

オンラインゲームやSNSの普及で不調者が増大したことから、インターネットゲーム障害 (DSM-5、2013年)、ゲーム障害 (ICD-11、2022年) と医学的にも疾患名として定義されるようになりました。

■ スマホ依存になる原因 ■

私たちは、スマホによって手軽に情報の取得や承認欲求を満たすことができるようになりました。このとき、脳内では、多幸感や快感を感じさせてくれるドーパミンが分泌されています。

しかし、沢山のドーパミンにさらされ続けると、慣れてしまって少々の刺激では満足できなくなってしまいます。また、ドーパミンが大量に分泌された後は、不安や不快感が発生するようになっており、それを補うためにさらにスマホを使用するという悪循環に入っていきます。

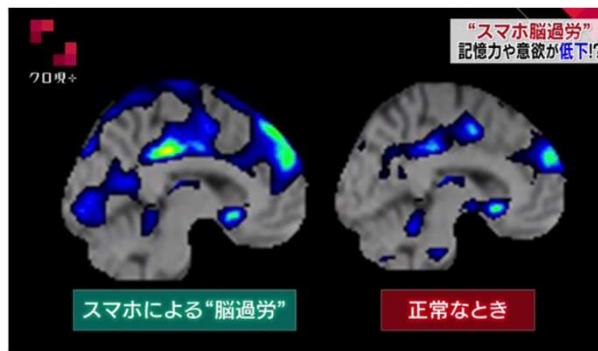
依存の状態が長く続くと、脳の前頭前野と大脳辺縁系 (大脳辺縁葉と大脳基底核など) の機能バランスが崩れてくると考えられています。

前頭前野の機能低下

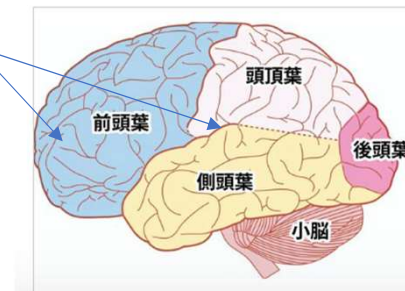
理性や認知機能が落ちて、衝動や感情の自制ができなくなる

大脳基底核の機能低下

快楽を感じる報酬系に欠乏が認められる



NHKクローズアップ現代全記録より画像引用



左図の脳画像では、前頭前野の血流低下 (青い部分) が見られ、機能低下が認められます。

■ スマホ依存者の状態は ■

		
スマホが手元ないと落ち着かない。	1日中スマホに関することを考えて、触っている。	メールやSNSを必要以上にチェックする。(会社や学校の休憩時間外も見ている)
		
ネットサーフィンや動画視聴すると、かなりの時間が経過している。途中でやめられない。	おこづかい以上の課金をしている。金融会社から借金をする。	スマホ使用に関連したたるさや、腰痛、腱鞘炎や筋肉痛を感じている。

様々な症状がありますが、下記に該当する際は依存症の可能性があるので注意が必要です。

- 日常生活よりスマホの使用を優先している
(人との用事や学校・会社の約束より優先)
- 分かっているけれども止められない(自制できない)
- 日常生活に支障が起きている
(昼夜逆転、不登校、勤怠の乱れ、体調不良等)

スマートフォン依存スケール(短縮版)(SAS-SV) | 病院のご案内 | 久里浜医療センター (hosp.go.jp) ※ 詳細のチェックリストを行いたい方は左をご確認ください

■ スマホ長期使用者の二次障害 ■

【睡眠障害】

スマホやタブレットにはブルーライトが含まれています。ブルーライトを浴びると現在が昼と脳が認識するため、体内リズムが崩れていき、入眠困難などの睡眠障害が生じます。

【ストレートネック】

長時間、猫背の姿勢を続けているとカーブしている頸椎がまっすぐに変形していきます。すると、頸の痛みや頭痛、めまいや吐き気、手の痺れ等が生じてきます。

30° 前かがみ
だと18kgの
負担



【視力低下】

スマホは、小さい画面の中でスクロールをするため、ピントを合わせる際の目の負担がパソコンやタブレットより大きくなります。長時間使用することで、眼精疲労や視力低下につながります。

【テキストサム損傷】

長時間のスマホ利用を小指で支えることで、腱鞘炎や小指が変形してしまうことを指します。元々、欧米でゲーム使用者による親指の腱鞘炎に対する名前でしたが、その俗語が日本では小指の変形を指す言葉となっています。



毎日が発見ネットより画像引用

<https://mainichigahakken.net/life/article/post-3887.php>

■ スマホ依存症の治療 ■

海外では、ブプロピオン、ナルトレキソンといった薬剤が依存症に対して使用を認められています、日本では承認されていません。

日本では、依存症の治療には個別の精神療法や認知行動療法的な考え方に基づく集団精神療法や自助グループへの参加などを行っています。

8つのデジタルデトックス



お風呂・トイレ・寝室に
スマホは持ち込まない



趣味や運動を
積極的に行う



食事中や会話中は
スマホを楽しむ



メールやSNS等の
緊急性の低い通知はオフにする



画面をモノクロにしたり
音が出ないようにする



SNSやネットを使う
時間や回数を決める



起床アラームをスマホにしない
朝起きてすぐに
スマホをチェックしない



デジタルデバイスで使用時間、
使用アプリや頻度を記録する

参考、引用文献：

厚生労働省、総務省、日本医師会、東邦大学医療センター大森病院メンタルヘルスセンター（イルボスコ）【スマホ依存について】、NHK健康チャンネル【やめられない依存症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも治療法について】、久里浜医療センター、大石クリニック、沢井製薬株式会社・沢井健康推進課、講談社（からだところ編集部）<https://gendai.media/articles/-/57248?page=3>、Job総研による『2022年 スマホ依存の実態調査』、日刊工業新聞社、滋賀県愛荘町HP、ライムライト・ネットワークス・ジャパン「デジタルライフスタイルの現状（State of Digital Lifestyle）」、こども家庭庁

■ デジタルデトックスのすすめ ■

SNSやスマホ、コンピューターといったデジタル機器の使用を自発的に控えていくことをデジタルデトックスを言います。

日本ではまだ2割程度しか認知されていない言葉ですが、デジタルデトックスを行うことで、睡眠の充足、ストレスや疲労の解消、頭痛や倦怠感の軽減が期待できるとされています。

数日行うだけでも、効果が現れる人がいますので、以下にあるデジタルデトックスの1つでもよいので行ってみてください。

産業保健スタッフより
通勤時のスマホを読書に変えるのもデジタルデトックスとしては効果的です。スマホの使用において日常生活に支障を感じている方は、産業保健スタッフまでお声がけください。