



問屋町 第55号



すこ 健やかLetter



発行日：2021年1月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター

本年も問屋町健やか Letter をよろしくお願いたします。新型コロナウイルス感染症の影響でうち時間が増え、スマホやPCを使う時間が多くなっているのではないのでしょうか。今回は、スマホやPCを長時間使用することで起こる病気や不調の予防法についてお知らせします。



スマホ・PC疲れからの病気・不調予防法

「目が疲れやすく、時々物が二重に見える」「親指を動かすと手首に痛みを感じる」「首と肩が常にこる」こんな不調を感じている人、実はスマホやPCの使い方に問題があるのかもしれません。上手な使い方をすると病気や不調は予防・改善できるので、これからオススメする使い方を実践してみましょう。



スマホ・PCの3つの上手な使い方

- ① スマホやPCを長時間見過ぎると、寄せ目になり、遠くの物が二重に見える「急性内斜視」になります。明るい所で姿勢正しく30cm以上画面を離して操作しましょう。また、1時間ごとに10分は休憩しましょう。
- ② 長時間のスマホの片手操作やPC操作は「腱鞘炎」を引き起こします。スマホは両手で操作し、PCは手首がキーボードより高い状態で操作しましょう。
- ③ スマホやPCの操作中、姿勢が悪かったり、目を使い過ぎたりすると「首こり筋」がこり、痛みやめまいをもたらします。正しい姿勢で操作し、毎日「ゴロ寝ほぐし」という運動を実践しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

「急性内斜視」は目から画面を離して予防

「目が疲れやすく、時々物が二重に見える」という人、「急性内斜視」かもしれません。近くの物を見る時、視線は寄せ目の状態になるのですが、スマホを長時間見過ぎると、片側の眼球が内側に寄って元に戻りにくくなってしまいます。

予防のポイント

- ①画面は30cm以上離して見ること。
- ②寝転んだ状態、周りが暗い状態で見ないこと。
- ③1時間使うごとに10分は目を休めること。



「腱鞘炎」はスマホの両手使いで予防

「親指を動かすと手首に痛みを感じる」という人、「腱鞘炎」かもしれません。指で画面を素早く弾くように動かす「フリック操作」をスマホを持った手の親指だけで繰り返したり、PCを長時間使用したりすると、起こしやすくなります。手や指を酷使すると、手首から指先にかけてある「腱」が「腱鞘」内を通過する時、こすれて炎症が起きて痛みます。

予防のポイント

- ①スマホは両手を使い操作すること。
- ②PCは手首の下にタオルを置き、親指を伸ばす筋肉への負担を減らすこと。



「首こり筋」を緩める「ゴロ寝ほぐし」運動

「首と肩が常にこる」という人、「首こり筋（後頭下筋群）」がこっているかもしれません。原因は、猫背で頭が前に出ているような悪い姿勢や、目の使い過ぎ。首こり筋がこると、首の後ろ上部の張りや痛み、首の回転や前後の動きが悪くなる他、近くの神経を圧迫し、頭痛やめまい、吐き気が起こることもあります。

予防のポイント

- ①背筋を伸ばし、軽く胸を張り、アゴを引き、正しい姿勢をとること。
- ②「ゴロ寝ほぐし」を習慣的に実践すること。

ゴロ寝ほぐし



① 仰向けになり目を閉じます。首を左右に片側3秒程かけゆっくり、45度を超えない程度の角度まで動かします。

1セット
20回
×
1日
3セット



② 頭の下に畳んだバスタオルを置く。目をつむり、アゴを上げて首の後ろを縮める。3秒程かけゆっくりとうなずくように戻します。

1セット
20回
×
1日
3セット



③ 目をつむったまま3秒程かけゆっくりとアゴをのどに近づけ、首の後ろを伸ばします。

1セット
10回
×
1日
3セット