

2. 首や肩、指への影響



スマートフォンやゲームの影響

- スマートフォンやゲーム機などの情報通信機器を前傾姿勢で使用すると、頭の重さで首に大きな力がかかります。
- 長時間動かずにスマホを操作し続けると、首の痛みや肩こりにつながります。
- 親指でのフリック操作など、同じ動作を長時間繰り返すと^{けんしょうえん}腱鞘炎につながります。

^{けんしょうえん}

腱鞘炎

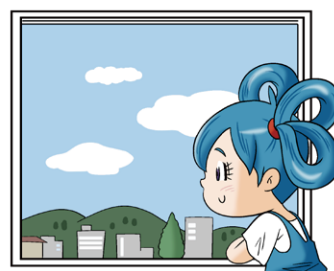
指や手首は骨と筋肉をつないでいる「^{けん}腱」が、^{けんしょう}腱を包む「^{けんしょう}腱鞘」と呼ばれるトンネルの中を滑って動くことで動きます。手を使いすぎると、腱と腱鞘の間で摩擦が生じ、炎症を起こして指の付け根などに痛みや腫れが起こります。安静にして手を使わなければ腫れはひきますが、使い続けると腫れがひかず、痛みを伴います。



対策

❗ 正しい姿勢で使いましょう

- 目を、画面から30cm以上離して使いましょう
- 姿勢良く、イスに座って使いましょう



❗ 長時間の連続使用を避け、適切に休憩を取りましょう

目安1 30分に1回は画面から目を離して、20秒以上遠くを見る

参考:文部科学省啓発リーフレット「タブレットを使うときの5つの約束」
https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html



目安2 1時間使用したら10～15分休憩を取る

参考:厚生労働省「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukijunkyouku/0000184703.pdf>



❗ 休憩の時に体を動かしましょう

❗ 適度に運動をしましょう

