



●スマホ病を特集します。

ここ数年でスマートフォンは急速に普及してきましたが、この「スマホ」の使いすぎで心身の不調を訴えるケースが目立ってきています。首や肩こりに悩む人がいるほか、依存症に陥って心の問題が生じることもあります。今回はスマホと上手に付き合うコツをご紹介します。

発刊：まるやまファミリークリニック

Maruyama Family Clinic News

Introduction of Staff

スタッフ紹介



医療事務
市瀬 貴代

昨年10月より医療事務として受付・会計をしています。前職はまったく違う業種だった為、1からのスタートで日々勉強の毎日ですが、一歩ずつ成長していけるよう努力していきたいと思っています。皆さまが安心して受診できるよう、笑顔での対応を心掛けていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

まるやまファミリー
クリニック 健康便り



お知らせ

人間ドック・脳ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中！
詳しくはスタッフまでお気軽にご相談ください。



院長の巻頭言

残暑お見舞い申し上げます。立秋とは名ばかりの厳しい暑さが続いております。皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。

おかげさまで私たちはつつがなく暮らしております。今年の夏は今までに経験したことのない酷暑でした。そのため、この夏場を耐え忍んできた私たちの身体にも疲労が蓄積し、涼しくなった今その疲れがどっと出てきているかと思ひます。

ところで9月に入り、とたんに涼しい日々が続く、朝晩は肌寒くなつてきています。9月といえば秋雨前線ですね。夏から秋に季節が移り変わる際、真夏の間本州一帯に猛暑をもたらした太平洋高気圧が南に退き、大陸の冷たい高気圧が日本海や北日本方面に張り出します。この性質の違う2つの空気がぶつかる場所は極めて大気の状態が不安定になり、秋雨前線が発生するといわれて

います。秋雨前線と同じく、前線を挟んで夏の空気と秋の空気が押し合いをしているため、前線は日本上空を南下したり北上したりして長雨が続きます。秋雨の時期は秋の台風シーズンと重なるため、台風から秋雨前線に向かって温暖気流が流れ込み、積乱雲が発達して大雨となり、大規模な水害を引き起こすことがしばしばです。また上空に寒気が流れ込んだり、低気圧が発達して大雨になることがあり、昨年の広島市の大豪雨がその典型です。この天候不順の9月、天気予報をよく見てから行動しましょう。夏の疲れが出やすい頃と申しますが、夏バテなどなさいませぬよう、ご自愛くださいませ。



まるやまファミリークリニック院長
医学博士 丸山 哲弘

当院の設備紹介



ABI検査装置

四肢の血圧を同時に測定し、動脈硬化の程度を数値化

ABI (足関節上腕血圧比) は足首と上腕の血圧を測定し、その比率 (足首収縮期血圧 ÷ 上腕収縮期血圧) を計算したものです。

動脈の内膜にコレステロールを主成分とする脂質が沈着して内膜が厚くなり、粥状硬化ができて血管の内腔が狭くなる「アテローム動脈硬化」の進行程度、血管の狭窄や閉塞などが推定できます。動脈硬化が進んでいない場合、横になった状態で両腕と両足の血圧を測ると足首のほうがやや高い値を示します。しかし、動脈に狭窄や閉塞があるとその部分の血圧は低下します。こういった動脈の狭窄や閉塞は主に下肢の動脈に起きることが多いため、上腕と足首の血圧の比によって狭窄や閉塞の程度がわかります。

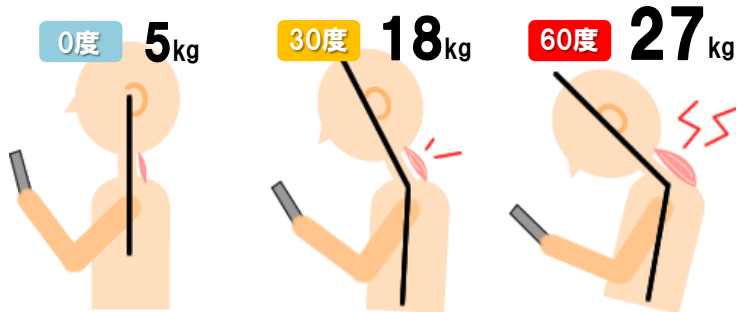
心身の不調…スマホが原因かも

最 近、スマートフォンの使いすぎで心身の不調を訴える方が目立ってきています。首や肩こりに悩む人がいるほか、中高生を中心にスマホが手放せなくなって依存症に陥るケースも社会問題になりつつあります。すでにスマホは生活やビジネスの必需品として定着してきており、使用を完全にやめるのは困難です。賢く使うコツを知り、スマホと上手に付き合う心掛けが大切です。



スマホを見て頭を傾けると首に負荷が…

肩 と耳の前が一直線にならんだ角度0度のとき、頭の純粋な重さ約5kgが首にかかります。頭を前に傾ける角度が増すにつれ増負荷が強くなっていきます。負荷のかかった頭を支えるために首の筋肉も過剰な緊張状態を強いられることになります。



スマホが原因と疑われる主な症状

首 は体重の約1割を占める頭を支えています。このため頭を前に倒す姿勢をとり続けると、大きな負担がかかります。首に痛みを感じるような状態を続けると、首を支える骨である頸椎に問題が起きる恐れもあります。さらに症状が進むと上半身の活動が不自由になる頸椎損傷になる恐れもあります。

目の症状

- ・目が痛む
- ・物がぼやけて見える
- ・眼精疲労
- ・ドライアイ

心の症状

- ・やる気がでない
- ・不安になる
- ・睡眠障害
- ・ネット依存症
- ・イライラする

体の症状



こ のようにIT機器の画面を見続けることが原因で起こる症状は「VDT症候群」と呼ばれています。主な症状は体と目と心の3つに分かれます。首から肩、腕、手首などの痛みは体の状態で、目は疲れや痛みのほか、乾燥するドライアイなどがあります。心ではイライラしたり睡眠障害に陥ったりします。

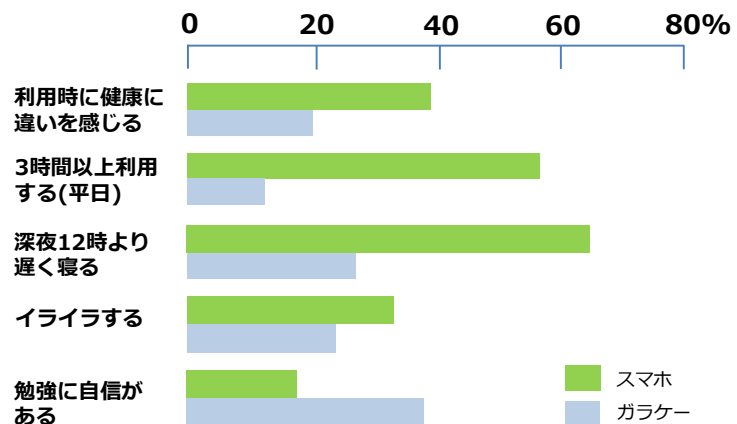
スマホ病チェックリスト

何となく心身に不調があるといった方で、以下のチェックリストに3つ以上当てはまれば、スマホの使いすぎが原因かもしれません。

- スマホを使っているときに首こり、肩こりを感じる。
- 見上げる時、首に違和感がある。
- 首がつまって上を向くことができない。
- 長時間うつむき姿勢でいて、姿勢を変えることが少ない
- 目が疲れやすい、ドライアイである
- 猫背の姿勢がほとんど
- 1日5時間以上、スマホやパソコンを使う
- やる気が起きない
- スマホを枕元に置いて寝ている
- 睡眠不足を感じる事が多い

小中高生のスマホ利用時間の影響

大阪府が昨年、府内の小中高生約1万5千人を対象にスマホの利用実態を調べたところ、心身の不調を訴える生徒の割合は、従来型の携帯電話（ガラケー）に比べ約2倍でした。またスマホはガラケーに比べて長時間使用する傾向にあり、イライラしたり、勉強に対して自信を失ったりする傾向も強いことが分かりました。



	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	20時	○	休診	○	休診

午前…08:30~12:30 (受付 12:00まで)
 午後…14:30~18:30 (受付 18:00まで)
 ※火曜日は20時まで診察 (受付 19:30まで)

● 人間ドック・大腸ドック・肺ドック 随時受付中。
 詳しくはホームページをご覧ください。

まるやまファミリークリニック

検索

<http://www.maruyama-fc.com/>
 〒395-0157 長野県飯田市大瀬木1106-2

☎ 0265-32-1666