

ゲーム時間を減らそう

研修会のため、東京にでかけた。

ポケモンGOが流行りだというが、それらしきひとは少ない。でも、電車の中では、若い人たちの多くが同じ姿勢でスマホに目を落としている。これじゃあ患者さんが増えるはずだ。

14歳のK君。最近、頭痛やめまいがする。ひどくなると吐き気もする。

「センセ。脳腫瘍では？」と、お母

さんがオロオロしている。診察すると、うしろ首も肩も、筋肉が異様に

スマホオタク

硬い。レントゲン写真では、首の骨が真っ直ぐに並んでいる。最近よく見かけるようになったストレートネックだ。「ゲーム？」と聞いたら、親子でコックリうなずいた。昼と夜の生活が逆転している。立派なスマホオタクである。

実はワッシーも、目の疲れとひどい肩こりに泣かされている。電子カルテのせいである。そうだ。スマホだけではない。ノートパソコンだって、いやデスク型だって、顎を引い



た前傾姿勢になる。頭は重い。うしろ首の筋肉で、頭が下にガクンと落ちないようになっている。これを長時間も続ければ、うしろ首はカチカチになる。さらに電子画面による眼精疲労が追い打ちをかける。首や肩の筋肉の血行が悪くなる。老廃物が溜まって痛みの元になる。首の筋肉がくっついてくるうしろ首が痛くなる。さらには、神経を

頭痛、めまいの原因

刺激して頭の神経痛が起きたり、めまいを起こしたりするといふわけだ。

「まず、ゲームの時間を減らす。首や肩の凝りには、歩くかジョギングを」と言ったら、「はい」と返事だけは素直だ。が、ま、やはりはしまい。と、ここでお母さん。「センセ。ポケモンGOなら、外に出て歩くようになるし、仲間もできるといふから良いじゃない」とのたまった。さすが、この子にしてこの親あり。ワッシーも頭が痛くなってきた。

(石黒修三 しいしぐるクリニック理事長、金沢市在住、射水市出身)