

健康

よもやま話



スマートフォンの普及には著しいものがあります。総務省の調査によると、昨年度のスマホ保有率は7割を超えたとのこと。大変便利な道具ですが、使い過ぎによって身体に不調がでることがあります。これらの症候群は「スマホ病」と呼ばれています。

まずは使用時の姿勢による障害です。やや頭をつつむけた状態で長時間続けることで、ストレートネックになりやすく、頸部周辺の筋痛や頭痛を引き起こすことがあります。さらに背中を丸め、肩が前方にでるような格好は、背部痛や肩の痛みの原因になります。また、

清水 明

スマホが原因、体の不調

ひじを曲げてスマホを保持するために、「上腕骨外側上顆炎」という肘の外側に痛みを起こすことがあります。肘にある腱の付着部に対する負担が痛みの原因です。

操作による障害はどうでしょう。主に親指を頻繁に使うため、手関節の親指側に痛みを生じさせる「ドケルバン腱鞘炎」を引き起こします。また指の屈曲、伸展の繰り返しは、指の付け根にある腱に負担をかけるため「ばね指」という腱鞘炎を起こします。

多くはストレッチや局所の安静のみで回復可能ですが、原因に気づかず長引く場合もあります。使用頻度の多い方、気になる症状がある方は注意しましょう。

（北國ドクタークラブ会員、いしづるクリニック院長 金沢市）