

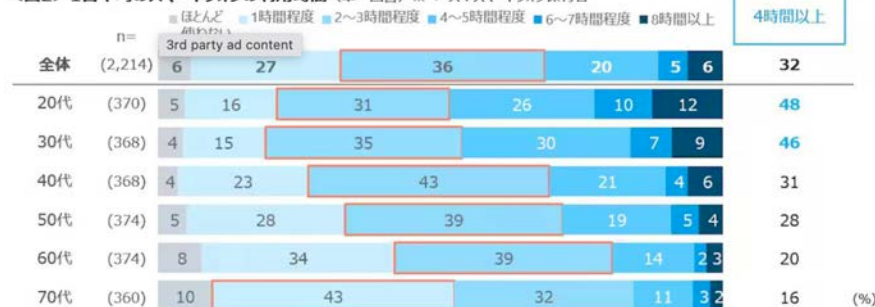
🚫 スマホOFFチャレンジ



“ながらスマホ”がリスクを招く

✓ 20代は6割が「スマホ依存症」自覚

＜図2＞1日平均のスマートフォンの利用時間（単一回答）※ベース：スマートフォン保有者



✓ iphoneの場合



1日平均のスマホの利用時間では、20代～60代は「2～3時間」、70代は「1時間程度」と回答した割合が最も多かった。ただ、4時間以上の利用者も20代では計48%、30代では計46%といずれも半数近くに上った。

みなさんのスクリーンタイムはどれくらいでしょうか？

iphoneの場合には設定から上記のように確認できます。

交感神経優位モード 副交感神経優位モード



ずっと活動モード



リラックスモード

編集後記

今夏の厳しい現場では、ただ汗を拭くだけの休憩では不十分です。スマホ依存が交感神経を刺激し続けると、疲労が抜けず注意力も散漫になりがちです。スクリーンOFFで、交感神経をオフにし、しっかりリセットしてから次の作業に臨みましょう！ぜひ休憩ルーチンに取り入れてみてください。

✓ スマホが休憩を奪う理由

✦ 通知・振動刺激

扁桃体→視床下部を刺激し、アドレナリン分泌を促進してしまふ。

✦ ブルーライト

メラトニン分泌を抑え、脳を覚醒状態に固定してしまう。

✦ 情報過多ストレス

コルチゾールが増加し、前頭前野が休まず“作業継続モード”に。

結果的に、心拍数↑・筋緊張↑が解けないまま次作業へ突入し、疲労が蓄積。