

ご近所の お医者さん

□
646
□

さの小児科クリニック院長 佐野博彦さん 豊中市

自分のからだ大切に

大人も子どもも、みんなスマホの画面を見つめながら歩いています。危険だとか言われても、気にしていないようです。

アンデシユ・ハンセン著の「スマホ脳」(新潮新書)を読むと、けっしてスマホの使用を否定し

ておりません。要約す

ると、たとえば毎日スマホを使用しているも、週に2回から3回、30分くらいの有酸素運動をすることで、スマホが健康に大きな悪影響を与えないのではないかと提言しておられます。



スマホ置いて、外出を

いろいろな問題をかかえて外来に診察に来られるお子さんの場合、ゲームを昼夜逆転でしていることが多いです。首をさわってみると、首の真後ろから左右に10度くらい離れたところがカチカチになっていることがよくあります

す。お母さんに自分で触れてもらうと、お母さんもカチカチのことが多い。仕事とか生活習慣の内容によりですが、パソコンによるデスクワークは、首から上にかんりの負担をかけていることが分かります。運動は必須です。上半身の体操が必要です。もちろん目や足腰のケアも大切です。

以前、故寺山修司さんの「書を捨てよ、町へ出よう」(角川文庫)が話題になりました。この場合は、「書を捨てよ」は気分転換ではなく、勉強とかやめて外へ出ようというメッセージでした。

私は、「スマホを置いて、外へ出よう」と言いたいだけです。仕事上のこととか、都合により24時間連絡を取れるようにしておかなければならない人もいるでしょう。そうでなければ、夜間就寝後は、できるだけスマホを使わないようにする。つながっていれば、自分の親しい人、好きな人といつでも連絡が取れます。そのかわり、落ちついて眠

ることもできないかもしれないので、オンとオフのめりはりをつける必要があります。

フランスの哲学者アランの「幸福論」には、「遠くを見よ」とあります。少し早歩き散歩でもかまいません。スマホを置いて、外へ出ましょう。そして、自分の首や肩が凝っていることを自覚し、ほぐしてあげる気持ちを持つといいと思います。スマホよりも自分のからだを大切にしましょう。

てよ」は気分転換ではなく、勉強とか

(府医師会広報委員会委員)