

# 電子機器による健康被害

厚生連ニュース  
10月号

**電子機器**とは、スマートフォン、デジタルカメラ、ゲーム機、PCなどのことです。身近にあり便利であるため毎日使用するものですが、上手に向き合わなければ、いつの間にか健康被害を引き起こしてしまいます。



## ～電子機器による健康被害～



### ブルーライト



目の疲れ  
ドライアイ  
睡眠の質低下

### 脳疲労



頭痛  
気力激減  
ストレス

### スマホ首



肩こり  
全身疲労  
猫背

## 電子機器と上手に付き合うために・・・

### ブルーライトカット製品の利用(めがね、フィルター)

100円ショップでも購入することができます

### 画面の明るさを調整する

周辺との明るさの差を少なくする

### 寝る前2時間の使用を避ける

機械によってはナイトモードの設定もあります

### 長時間の使用は避け、1時間に1回は休憩をする

10～15分が理想です

### スマホの利用時は姿勢を意識し、ストレッチをはさむ



首を顎で持ち上げ、天井を見る



肩甲骨あたりをほぐし筋肉を緩める



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長 栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229