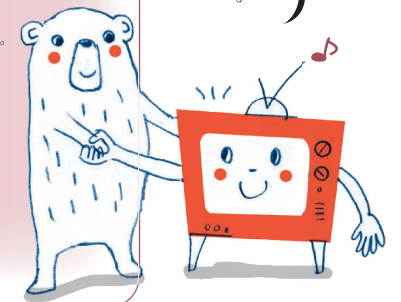




テレビとなかよくつき合おう

年末特番が始まる時期。バラエティ番組などで、夜ふかしの癖がついてしまっていないでしょうか。つい見ってしまう楽しいはずのテレビも、長時間となると健康に影響を与えることも。今回はテレビと健康的につき合う方法を考えてみましょう。



は、健康にも美容にもマイナス

同じ姿勢で

同じ姿勢が長時間続くと、腰などのからだの重心を支えている部分を痛めることがあります。また、エコノミークラス症候群につながることもあります。



長時間

たとえテレビなどのモニターを見る姿勢を変えたとしても、長時間見続けることによってVDT症候群[※]を招くことがあります。



寝る直前まで

パソコンやスマートフォンのモニターは、画面の裏から光(バックライト)を当てて画面を見えています。その光のひとつであるブルーライトの作用で目が冴えてしまい、寝つきが悪くなって、結果、睡眠不足を招きます。



テレビとなかよく。健康&快眠!

睡眠にはからだだけでなく、こころの疲労を回復する効果があります。厚生労働省では、睡眠の質と量を確保するための「健康づくりのための睡眠指針2014」を提唱しています。快適な睡眠のために、テレビやパソコン・スマートフォンなどは節度あるつき合いを実践しましょう。

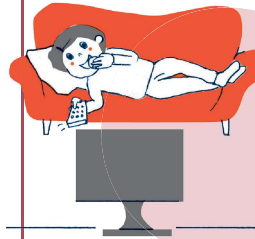
健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～

- 1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- 2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- 3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- 4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- 5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- 6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- 7 若年世代は夜ふかし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- 8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- 9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- 10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- 11 いつもと違う睡眠には、要注意。
- 12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

(厚生労働省の資料より)

“テレビで夜ふかし”

夜間にテレビやパソコン、スマートフォンなどを楽しむ人は多いと思います。しかし度を過ぎると健康面、美容面でのマイナスにつながります。



食べながら

お菓子を食べながら、だらだら。さらに甘い飲み物を飲んでしまっているようなら、肥満や生活習慣病のリスクが高まります。もちろん肌荒れを引き起こす原因にもなります。

※ VDT症候群って?

VDT(ビジュアル ディスプレイ ターミナル)とは、パソコン、スマートフォン、テレビなどディスプレイを備えた端末のこと。動作中の画面を長時間見続けることで、からだやこころに現れる様々な症状のことをVDT症候群と言います。主に職場での対策を目的に、厚生労働省では「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」を定めています。当然、家庭でも同様の対策は重要です。長時間テレビを見たり、パソコンやスマートフォンに夢中になって夜ふかしすることは避けましょう。

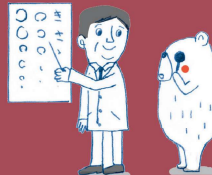
VDT症候群の症状をチェックしてみよう

✓ 目	目の乾きや痛み、眼精疲労、充血、視野がぼやける、視力低下、調節緊張、涙液の減少、結膜炎、角膜炎、屈折異常の進行など
✓ からだ	頸椎椎間板ヘルニア、腱鞘炎、腱鞘炎、手根管症候群、頸炎、肩胛板症候群、肘部管症候群、上腕骨外側上顆炎、胸郭出口症候群など
✓ こころ	頭痛、食欲不振、過食、イライラ感、めまい、抑うつ症状、睡眠障害、無気力、生理不順など

(厚生労働省の資料より)

眼精疲労を防ぐために

眼精疲労は、目の充血や痛み、かすみ、なかには頭痛などともなることもあります。一般的な疲れ目(眼疲労)と異なり、休息してもすっきり回復しませんが、更には放っておくとイライラや不安感、抑うつといった症状へ進行することもあります。休んだのに目の異常(充血や痛み、かすみなど)が抜けないということが続く場合は、かかりつけ医の診察を受けましょう。



テレビと認知症リスク?

長時間テレビを見続けることは、睡眠への悪影響やVDT症候群の原因になるに留まらず、最近の研究では、認知症リスクを高める可能性があるとされています。1日、6時間以上テレビを見る人は、認知症リスクが1.5倍に跳ね上がるというデータもあるようです。認知、記憶、理解、反応、思考、会話など、脳にはいろいろな機能がありますが、テレビを見ているとき、人の脳は受動的な状態になってしまいます。言うなれば、停止状態になってしまいます。そのような状態が長時間続くことは、認知症リスクの観点からも好ましくないのです。

テレビは楽しいものですが、見過ぎは禁物。ときにはテレビやパソコンを消して家族と会話をするなど、息抜きをすることもよいでしょう。また、テレビの視聴時間を減らし、音楽、読書を楽しむといった生活スタイルの切り替えをここがけたいですね。



眼科 医師
佐竹 良之 監修
2020年4月現在
眼科非常勤講師
さたけ眼科院長