

スマホ依存について

ホームガス課 田中 拳四郎

スマホ依存とは、「スマホ（スマートフォン）を使い始めると、時間を忘れて没頭してしまい、やるべきことをおろそかにしたり、寝不足になってしまったりすることがあります。また常にスマホをチェックしていないとイライラしたり、不安になったりしてしまう状態」のことを言います。

スマホ依存が引き起こす体の不調や健康障害

記憶力の低下

スマホ依存は、記憶力の低下に繋がる可能性があるため注意が必要です。スマホから得られる情報量が多いと脳疲労が起りやすくなり、記憶力や集中力に悪影響を及ぼします。

勉強や仕事、食事などをしている途中でスマホ操作をすることは、マルチタスクや情報過多を引き起こす原因になりかねません。



睡眠の質の低下

睡眠の質の低下も、スマホ依存による影響の1つです。スマホに触れる時間が長いと、情報量や画面の明るさで脳が疲弊してなかなか寝付けなくなることがあります。特に寝る前のスマホ操作が習慣となっている場合は、脳が昼と夜を正しく認識できなくなり睡眠リズムが崩れやすくなるため注意しましょう。

寝る時間が遅くなったり夜中に目が覚めたりといった不規則な生活リズムは、集中力の低下や体調不良を引き起こす可能性があります。



視力の低下

スマホ依存は、視力の低下に繋がるリスクがあります。とは言え、「スマホ＝視力が低下する」と言うわけではありません。操作時間や使い方が適切であれば、スマホを使っても視力を保つことができます。

しかし、スマホ依存になると同じ距離で長時間画面を見続けたり、悪い姿勢でスマホ操作したりすることが増えるため、視力が低下しやすくなります。

また、長時間スマホの画面を見続けることは眼精疲労やドライアイの原因の1つです。目の疲れや乾燥感がある場合は、スマホの使い方を見直しましょう。

ストレートネック、猫背

スマホ依存は、姿勢にも悪影響を与えます。スマホを見る姿勢は前かがみや下を向くことが多く、ストレートネックになってしまいます。ストレートネックとは、首の骨が真っ直ぐな状態になることです。正常な首の骨は緩やかなS字を描いてカーブしており、頭の重さを分散しています。ストレートネックは、肩こりや頭痛など体調不良の原因の1つです。

また、背中が丸まってしまうことが多く、猫背になりやすいと言われています。姿勢が悪いと見た目が悪くなるだけでなく、肩こりや腰痛を招きやすくなるため要注意です。

スマホ依存の対策

スマホの使い過ぎを防ぐには、まずスマホの使い方に関するルールを決めるのが有効だと考えられます。寝る前2時間はスマホを見ない、枕元にスマホを置かない、仕事や勉強中、食事中はスマホを触らない、といったルールを作って実行してみましょう。

またスマホに依存しているのでは……と不安を感じたとき、早めに医師の診察を受けた方が良い場合もあります。

まとめ

スマホが普及している現代において、「たかがスマホ依存」と考える人も少なくありません。しかし、スマホ依存症は日常生活に支障をきたしたり他者を巻き込んで事故を起こしたりすることもあります。

状態によっては、病院での治療が必要となる場合もあります。心や身体の健康を保つためにも、スマホとの向き合い方は家族で真剣に考えましょう。

猫の性格は毛柄で決まる??

ホームガス課 森田 敏弘

猫は毛柄ごとに性格が違うと言われており、それを真面目に調べた大学の研究もあるそうです。

我が家には現在3匹の猫がいます。毛柄は「茶トラ」「白黒ハチワレ白多め」「サビ」です。果たして研究通りなのか、参考にしてみたいと思います。

「茶トラ」は、人懐っこくて甘えん坊



ベースは明るいオレンジで、全身に濃いオレンジの縞模様が入っています。欧米では生姜のような色合いに似ていることから「ジンジャー」とも呼ばれているそうです。

茶トラの8割はオスだそうで、性格はとにかく甘えん坊で、飼い主を母親のように慕うとか。またとても活発で食いしん坊とも言われています。

猫同士で仲良くなれるので、多頭飼いにも向いているそう!!

「ハチワレ」は、色の配分によって性格が異なる



顔の模様が八の字に割れていることからこのように呼ばれます。

「八」＝「末広がり」なので縁起が良いとされています。

オーソドックスな模様は白と黒の柄で、白の部分が多いほどクールで賢く繊細な性格が多いと言われているそう。

「サビ」は、とても賢く社交的



サビのような黒と茶色が入り交ざった複雑な毛色が特徴。

日本ではキジトラや茶トラに比べるとあまり人気がないようですが、とても賢く社交的な性格をしています。

サビ猫はメスがほとんどで、オスが生まれる確率は30,000分の1ともいわれています。

クールな見た目とは違い、個性的な毛色と愛嬌のある顔立ちの虜になってしまいう人も多いそう。多頭飼いにも向いています。

また「幸運をもたらしてくれる猫」としても知られています。

との事ですが、我が家の猫と比較してみると、「茶トラ」は甘えん坊で食いしん坊、猫同士仲良くしてくれていて、まさにその通り。

「ハチワレ」はクールですが賢く繊細とは程遠いような…。「サビ」は社交的とは言い難いです。臆病ですが、食欲旺盛で甘えん坊です。

ある程度は毛柄での性格もあるかもしれませんが、個体差や私たち飼い主の接し方や環境で変わっていくこともあるかもしれませんね。

3匹ともすごく可愛くて仲が良く、我が家にとってかけがえのない家族となっています。

皆さんの愛猫はどんな性格ですか？

