



保健室だより

大阪工業大学保健室
2025年10月発行

スマートフォン症候群に注意しましょう



保健室

「スマートフォン症候群」という言葉を聞いたことがありますか？ スマホを長い時間使い続けることで、体や心に様々な不調があらわれることがあります、それらをまとめてこう呼ぶことがあります

どんな症状がありますか？
原因は何ですか？



工大生



保健室

スマートフォン症候群、あなたは大丈夫ですか？
チェックしてみましょう



- ☐ 1日1時間以上スマホを利用する
- ☐ 目が疲れやすい
- ☐ 首を後ろに倒すと痛みがある
- ☐ 猫背で肩が前にきている
- ☐ 頭痛持ちである
- ☐ 寝つきが悪い

スマートフォン症候群の主な症状



肩や首のこり



頭痛・めまい・吐き気



手のしびれ



目の疲れ・ドライアイ



集中力の低下



睡眠不足
精神面の不調



学校医

スマートフォン症候群の原因

パソコンや携帯電話の操作をする時、水平より上の角度で使用する人はまれです

視線を下に落とした姿勢だと、重い頭部（約4～6kg）を支える頸椎が、生理的に持っているきれいなカーブが保てずに、「ストレートネック」となってしまいます



正常な頸椎



前傾姿勢による
ストレートネック

これが首や肩のこり、手のしびれ、自律神経系の乱れの原因となります

頭を約15度前に傾げるだけで約12kgの力がかかると言われています

何に気をつけたら良いですか？



工大生

スマートフォン症候群を予防しましょう

- うつむきにならないように、姿勢を良くしましょう
- 寝る前や暗がりでの使用は控えましょう
- 長時間での使用は避け、目を休ませましょう
- 使用後は、ストレッチで首や首周りの筋肉をほぐしましょう



学校医

ぜひ、胸を張って姿勢を正しく保ち、猫背にならず、健康的な生活を実現しましょう



保健室

10月10日は「目の愛護デー」です

日頃、酷使しがちな目をいたわり
スマホやパソコンと上手に付き合いましょう



10を横にすると
眉と目に見える?!