

皆様 こんにちは。毎日の業務お疲れさまです。

今年度の安全衛生協議会会長を務めることになりました解体ナカヤの中谷剛です。よろしくお願ひ致します。日頃は協議会活動に多大なるご協力を賜り有難うございます。

さて、生活に欠かせないものとなっているのがスマートフォンです。今やスマホの国内普及率は約50%。2人に1人がスマホを持ち、さらに10代から50代に限れば60%超の人がスマホを利用していると言われています。1日の利用時間は平均約1時間50分。最近ではメールや電話だけでなく、ゲームやSNSなどスマホならではのアプリを使う時間が長いようです。通学中の電車で休み時間で就寝前のベッドで。どこへでも気軽に持ち運べるからこそ手放せずに依存傾向にあると言われていす。スマホを使いすぎると肩こりや首のこり、腱鞘炎、眼精疲労、視力低下、ドライアイなど様々な不調が多く見られます。その中でも新種の睡眠障害「テクノストレス不眠」が問題となっています。テクノストレス不眠とは、PCやスマホの画面から発せられるブルーライトが脳に過剰な刺激を与え脳が疲労してしまうことによって起こる睡眠障害です。本来眠るときの自律神経の働きは交感神経から副交感神経に切り変わります。

ところが寝る前に SNSやゲームをすることで脳に新しい情報を取り入れると交感神経が優位に働きかけ体をリラックスとは逆の方向へ導きます。結果、脳が寝る準備を整えることが出来ず睡眠障害のきっかけとなってしまいます。質の良い睡眠が6時間以下の日が毎日続くと精神と身体能力は2日間徹夜した状態と同じ程度まで低下すると言われていきます。寝ている間に体を守ってくれる免疫細胞の活動が悪くなり病気に罹りやすくなります。それと脳の前頭葉、つまり頭の前部分ですがこれの低下も招きます。前頭葉が正常に動いていると何か物事と向き合う際にしっかりと集中することができ適切な判断が出来ますが睡眠不足で前頭葉の働きが低下すると上の空になったり些細なことで怒ったり集中力が途切れ判断力も低下してしまいます。とくにケガと隣り合わせの私たちの仕事では大打撃です。テクノストレス不眠を訴える人はここ10年ほどで急増しています。また特徴として今は出ていなくても2~3年後に遅れて症状が出てくる可能性もあるそうです。予防で一番効果的なのは就寝する2時間前以降はスマホを使わない。ストレッチをするなどすぐに実践できるものです。翌日の仕事に影響が出ないように夜のスマホはほどほどにしましょう。最後になりますが、これから夏本番。今年も猛暑と言われています。睡眠不足は熱中症をも招きます。質の良い睡眠を取るように心がけましょう。ご安全に！