

コロナ禍でスマートフォンを使う機会が増えた 今こそ健康のために気をつけたいこと — 人間工学に基づく7つのヒントを参考にして —

大原記念労働科学研究所 特別研究員 松田 文子



1.はじめに

スマートフォンの使い方の話などという、若い人たちの問題と考えられがちであるが、高齢者でもスマートフォンを使用している人は年々増加しており身近な話題になりつつある。このコロナ禍で、みなさんの中にも、スマートフォンをはじめた、スマートフォンを使用する場面が増えたという方も多いのではないだろうか。外出自粛の期間に、ゲームや映画視聴などを始めたという声も聞かれる。スマートフォンを介して遠く離れた家族や友人と繋がりをもつことや、さまざまな団体や企業の会合、講演会、演奏会などにスマートフォンを使って参加する機会も増えてきた。

スマートフォンは便利ではあるが、高齢者がこれほどまでに長時間、スマートフォンを使用するということは、想定されていないことであり、健康面への配慮はあまり議論されていないのが実態であろう。

2.長時間、スマートフォンを使うと

スマートフォンを長い時間、見続けていると、目がかすんだり、頭がぼろっとなったり、痛くなったりすることもある。また、長い時間、座りっぱなしであまり姿勢も変えずに作業していると、肥満、腰痛、Ⅱ型糖尿病、循環器疾患などのリスクがあり、身体に様々な不調が起こる。座りっぱなしでいることのリスクは、喫煙によるリスクに匹敵すると考える研究者もいるほどである。

人は、小さな画面を見続けたり、操作したりしているうちに、腕の筋疲労を軽減するために、無意識的に肘の高さのあたりで体に近づけて操作する。そのため、だんだん、頭や首が前傾し、猫背というよりは、首だけを曲げるような姿勢になる。この姿勢が続くと、いわゆるテキストネック症候群、スマホ首になるリスクがある。

3.暗いところでスマートフォンを使うと

スマートフォンを夢中になって操作していると、思いのほか、時間が経過していることもあるのではないだろうか。いつのまにか、陽が沈んで部屋が暗くなっていたりすることもあるかもしれない。高齢になってくると、文字を見たり、画像をみたりするときに、若いころよりも明るさを必要とする。スマートフォンの画面が見にくいからと、画面そのものの明るさを上げてしまい、周りの明るさとの差が大きくなると、目への負担が大きくなる。そうならないように、部屋を明るくして使用するよう心がけたい。また、光沢のある画面は、照明や太陽光、背景が映り込みやすく、長時間見続けると、とても目が疲れるので、画面に反射を防止するフィルムを貼ったりするのも、目の負担を和らげる効果がある。

4.文字の入力をスマートフォンで長く続けると

スマートフォンで、文字入力機能を利用している高齢者も多い。あまり長い時間、文字入力を続けていると、指に違和感が生じて、痛みやコリを感じるようになる。本来、人間の指はその構造上、凹凸のない平らかな面をタップしたり、指を横に滑らしたりことには不向きであり、指先だけでなく、手、手首、腕が疲れてくることもある。高齢者の場合、一度、痛めてしまうと若いころに比べて治るのに時間がかかるので、特に注意が必要である。無理な動きをしていることを理解し、メールを送信した後など、区切りのよいところで、いったん手を止めて、スマートフォンを置き、肩をリラックスさせて両手を横に振るなどストレッチを行うとよいだろう。

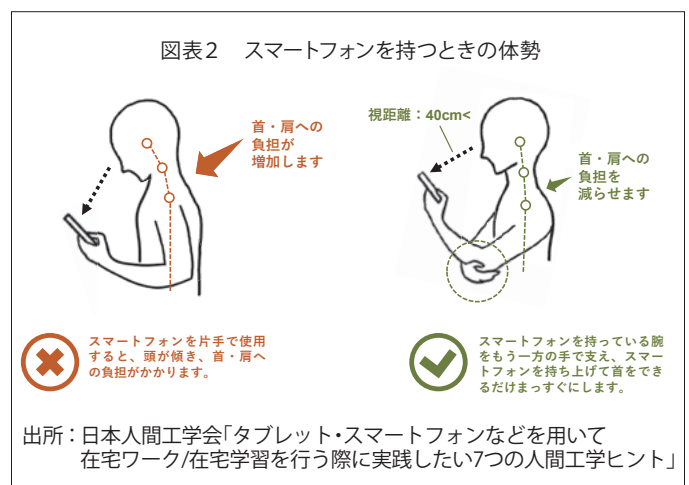
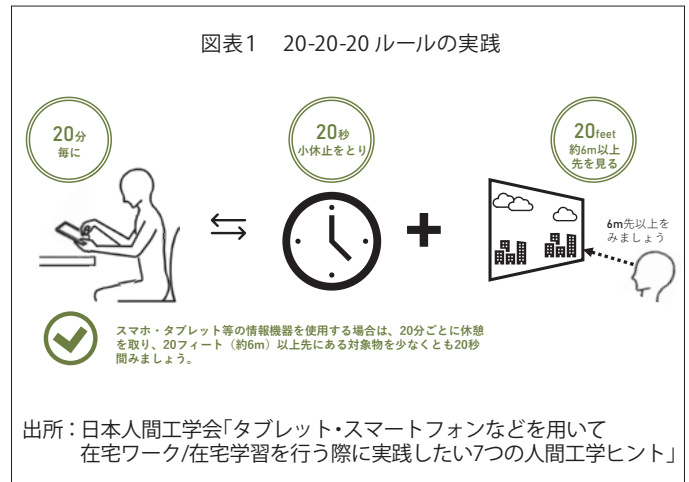
5. 快適にそして健康的にスマートフォンを使う

一般社団法人日本人間工学会が、社会貢献の一環として2020年5月に公開した「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク / 在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」を参考にしながら、高齢者にとってスマートフォンを健康的に使うための方策を考えたい。このヒント集は、最新の研究知見を参照し、ほとんどお金をかけずに、簡便な工夫で解決できる実用的なヒントを7つに絞って紹介している。ヒント集の主な対象は、在宅ワーク者であるが、このコロナ禍で、いままでよりもスマートフォンをよく使うようになった高齢者にも、役に立つ内容である。

たとえば、ヒントの1番目には、「20-20-20ルールの実践」が書かれている（図表1）。「20-20-20ルール（トゥエンティー、トゥエンティー、トゥエンティールール）」など、初めて耳にするという方も多いことと思う。この20-20-20ルールは、20分ごとに小休止を設けて、その際に、少なくとも20秒間、20フィート（約6m）以上先にあるものを見ようというものである。休憩を適宜取り、眼精疲労を防ぐための簡単な方法として考案されたものである。普段の生活場面では、厳密に取り組むというよりは、目を休めるきっかけとして、マメに休むということを心がけてもらえればよいと思う。

また、ヒントの3番目では、スマートフォンを片手で持っている場合は、もう一方の手で肘を支えることや、首ができるだけまっすぐになるように、スマートフォンの位置を上げることが奨励されている（図表2）。スマートフォンそのものを両手で持っている人は腕や肘を、自分の身体やテーブルなどで支えるようにするとよい。また、スマートフォンを見るときに視距離は、通常40cm以上が推奨されているが、高齢者にはやや難しい距離だと思われる。画面を拡大するなどして、見やすさを確保した上で、うまく距離を取るように工夫する必要がある。

その他のヒントも含めて7つのヒントを図表3に挙げる。詳細は文献として挙げている日本人間工学会のホームページで確認してほしい。



図表3 人間工学に基づく7つのヒント

1	在宅ワーク / 在宅学習で情報機器を使用する場合は、「20-20-20ルール」を実践しましょう。
2	タブレットやノート PC などの情報機器を使用する場合は、座った姿勢と立った姿勢を交互に取りましょう。
3	スマートフォンを持っている腕をもう一方の手で支え、スマートフォンは持ち上げて首をできるだけまっすぐにししましょう。
4	タブレット・スマートフォン用のスタンド / ケースを使用し、本や雑誌の上に置くなどして、画面は目の高さまたは少し下になるようにししましょう。
5	情報機器でコンテンツを閲覧・視聴するときには横向きにして使用することを基本にししましょう。
6	ストップ・ドロップ・フロップ！ 小休止を取る習慣として、このシンプルな方法を実践しましょう。
7	タブレット・スマートフォンで長時間文字入力をするときは、外付けの人間工学キーボードを使用しましょう。

引用文献

日本人間工学会：タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク / 在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント（翻訳版）、2020、<https://www.ergonomics.jp/product/report.html>