

体調向上プロジェクト

— ニューノーマルな暮らしに潜む新現代病を知ろう —

私たちの暮らしが大きく変わるなか、今までにはあまり見られなかった新現代病と呼ばれる体の不調に悩まされている人が増えているようです。その対応策と体調を整えるアドバイスを医師の直原先生に聞きました。

栄養をしっかり摂り、規則正しい生活を ストレスを抱えない工夫も大切です

ウイルス感染予防のため、私たちの暮らしも手洗い消毒、マスク、テレワークがニューノーマルとなりました。そのため、マスクが原因の皮膚炎や消毒等を繰り返すことによる手荒れ、対面でのコミュニケーションが怖くなった：等、いわゆる新現代病が問題になっています。

訴えて診察に來られる方が増えています。改善策としては、夜はなるべくスマホを見ない、寝る時には枕元に置かず2m以上離して眠るなどの対策を取るようにしてください。

感染症等への恐れからくるストレスも自律神経を崩す要因になっています。栄養をしっかりと摂り、散歩や入浴など、自分が心地良いと思う時間をつくって、幸せホルモンのセロトニンやオキシトシンを出すことがポイントです。

シティライフ読者アンケート

2021年03月17日～2021年04月16日 回答数194名

- Q1** コロナ後の暮らしで不調を感じたことは?
ある **146名** ない **48名**
- Q2** どのような不調ですか? (複数回答)
- | | |
|--------------|-----|
| 手洗い、消毒による手荒れ | 90名 |
| マスクによる肌の不調 | 74名 |
| 肩こりがひどくなった | 54名 |
| 肘や首が痛くなった | 28名 |
| 体内時計が乱れた | 19名 |
- Q3** コロナ後の暮らしで変わったことは? (複数回答)
- | | |
|---------------------|------|
| 手洗いに敏感になった | 109名 |
| マスクがないと落ち着かない | 94名 |
| 対面でのコミュニケーションが怖くなった | 64名 |
| スマホがないと落ち着かない | 43名 |

注意すべき新現代病



✓ 不眠・デジタル時差ボケ

外出する機会が減ったことから、家でスマホを見ている時間が増えています。とくに深夜のスマホ操作によるブルーライトの影響は睡眠障害(不眠)の原因となっています。なるべく夜はスマホをさわらないように心がけ、朝起きたら、まずはカーテンを開けて太陽光を浴びるようにしましょう。



✓ マスク皮膚炎

使い捨ての不織布マスクは、綿やガーゼの布マスクと比べて摩擦が起こりやすく「接触皮膚炎」という、肌で生じるアレルギー反応が出てしまうことも。またマスクに付着した花粉やホコリなどもアレルギーの要因となります。肌が敏感な人は、綿素材の布マスクも併用して二重に使い、保湿を心がけましょう。



✓ ふれあい拒否症候群

現代のSNSやオンラインなどの発達により、人と直接ふれあうことが減っていることに加え、コロナ禍での接触恐怖が加わり、知らず知らずのうちにコミュニケーションをとることに抵抗を持ってしまう状態のこと。様々なストレスが要因でうつに近い状態の人も増えていると感じます。

- 夜、寝るときにはスマホを2m以上離すようにする
- 規則正しい生活を心がけ、朝は太陽光を浴びる
- 腹式呼吸やストレッチをしてリラックスしてから眠るようにする

- 不織布マスクよりも刺激の少ない布マスクとの二重マスクなどがおすすめ
- 細菌が繁殖しやすいので常に清潔なマスクをつける
- マスクを外したときに一気に乾燥するので化粧水等で保湿を

- あまり情報にふりまわされず自分の考えをしっかりと持つ
- 積極的なものの考え方をもち、気まづくなくても気にしないこと
- 家族や身近な人と楽しい時間を過ごすようにする

今回教わったのは...



直原ウィメンズクリニック 直原 廣明院長

大阪医科大学卒業。大阪大学医学部付属病院、米国オハイオ州シンシナチ小児病院等を経て、2004年に豊中市で産科・婦人科の直原ウィメンズクリニックを開業。

～ 直原先生からメッセージ ～

「スマホは毒？」報じられない身体への影響と注意点

新型コロナウイルス感染症により私たちの生活は変化してきました。テレワークや外出自粛の影響で在宅時間が増え、多くの家庭でネットの使用が増えたのではないのでしょうか。「ストレートネック」「ドケルバン病」など、長時間スマホを使用することが原因とされる症状を耳にする機会も増えました。日本眼科医会が「IT眼症」として子どものIT機器使用に警鐘を鳴らしたり、耳鼻科領域ではBluetoothイヤホンが普及し、装着時間が長くなったために外耳道炎が増えたと指摘する耳鼻科医もいます。

スマホの長時間利用による人体への悪影響はある程度認知されてきましたが、電磁波による健康被害についてはまだまだあまりメディアでも扱われていません。外来で診療していると、今年の春頃より体調が悪くなったと言われる方が多い印象を受けます。当院では「更年期障害かな」と受診された方が多くいらっしゃいましたが、やはりネットの使用は格段に増えたとと言われる方が多かったです。不眠で来られた女性に伺ってみると、日中はスマホをいつも携帯し、夜寝る前や深夜にもスマホを見ておられ、スマホの電源を切って寝るように伝えたと眠れるようになった方もおられました。米国カリフォルニア州公衆衛生局のガイドラインでは、スマホによる電磁波障害の可能性として、脳腫瘍や聴神経、顎下腺

腫瘍との関連、精子減少、記憶障害等の報告があることを指摘しています。とはいえ、電磁波による健康被害については影響がないとする反対意見も多く、今後も議論の必要がありそうです。

スマホやタブレットは今や私たちの生活に欠かせないものになっています。便利な部分は享受しつつ、上手な使用方法を模索していくことが今後の課題だと感じます。「なんとなく体調がすぐれない」「疲れているのに眠れない」など診断名が付きにくい症状でも、生活習慣や適切な栄養を補うことで改善される場合もあります。まずは専門知識をもった医師に診てもらうことが重要です。

電磁波障害を避けるために気を付けること

- 移動中やアンテナが少ない時は高レベルの電磁波が出ているので身体から離す
- スマートフォンを頭の近くに置いて寝ない
- 使用していないときはイヤホンを耳から外す
- できる限り夜間はwifiの電源を切る



出産、子育て、年齢を重ねた女性の悩みなど幅広い世代をサポート。身体に本来備わっている「治す力」を引き出すための治療を行っています。

医療法人 廣仁会 直原ウィメンズクリニック

豊中市新千里南町2-11-1
診療時間/平日・土曜 9時～12時、17時～19時(水曜:16時～18時)
木・土曜午後、日祝定休

☎06-6871-0314
<http://www.jikihara.net>

じきはらこどもクリニック 認可保育園 つよばはいくえん併設

