

KENKO TIP

2015年5月7日



女性はスマートフォン依存になりやすい！？

MD.ネット 作業療法士 菅原洋平

スマホやタブレットは生活、仕事に欠かせないもの。ある意味カラダの一部といえます。それだけに、スマホがないと不安、あるいは夜もスマホを見ていとまらなくなってきた夜更かしをしてしまうという相談が女性に増えています。

スマホがやめられないのは**ドーパミンの作用**。視覚刺激によってドーパミンが分泌されると、分泌された前の行動が強化されるのです。つまり、画面を見続けてしまうということです。このドーパミン作用によって、画面から目が離せなくなり、用事が済んでもだだ見続けることになってしまいます。

実は、女性はドーパミンと相反するセロトニンの合成が**男性より2倍遅い**という特徴があります。セロトニンは、突

然の刺激に脳がびっくりしないように緩やかに覚醒させる物質です。言い換えるとイライラを鎮めるような作用をします。それが、ドーパミンの作用に振り回されているときは、セロトニンが減ってしまうのです。

セロトニンが減っている兆候は次の3つです。

- ①体を動かすのが億劫になる
- ②食事を良く噛まずに食べる。固い物を食べるのが面倒
- ③最近、笑わなくなった

もし1つでも当てはまるようなら、スマホ、タブレットの刺激によってドーパミンアディクション作用が強くなり起こっている可能性があります。

そんなあなたは今から早速セロトニン増加作戦！

先ほどの3つの反対をやると、セロトニンは増えますよ。

- ①テンポよく歩いて、
- ②食事はゆっくり良く噛む
- ③たくさん笑う、面白いことが無くても作り笑顔で。

脳が刺激されてセロトニンが増えてきます。特に③は大事です。作り笑いだけでも脳は幸せだと錯覚してハッピーホルモンを増やすのです。同時にスマホを見る時間を決めましょう。用事が済んだら見るのをやめる。眠る1時間前はスマホを見ない。急ぎの案件以外は後でまとめて返事する

スマホがなければ大変！ではなんだか寂しい。スマホがあれば便利ね、なおいいわね。そんな程度のほどよい付き合い方こそが、真に健康的でエレガントな生き方だと思います。この機会にぜひ見直してみませんか。