

# ムスピの会ニュース

## スマホ依存症

便利さがもたらす弊害



最近のスマートフォンは普及率は目を見はるものがあります。二〇一〇年くらいから一気に普及し、その所有率は日本国民全体で六十%を超え、二十代では九四%以上になっているそうです。それに伴いスマホ依存症という新たな現代病が浸透しつつあります。スマホを二四時間触つてないと不安になってしまう人達のことです。スマホに依存することで、日常生活に支障が出るため、日本だけでなく今や世界中で問題となっています。

MMD 研究所(モバイルマーケティングデータ研究所)が二〇一五年に調査したデータによると、スマホにかなり依存している人や依存している人の合計は約八割で、そのうち十〜三十代の依存度が高く、スマートフォンでの接続時間が七時間以上と回答した人が二割もいました。

## 様々な不調の原因に繋がるスマホ依存症

スマホ依存症による体の不調としては疲れ目、肩こり、耳鳴り、頭痛、視力の低下(スマホ老眼)といった血行障害が原因となる症状や長時間うつむいた姿勢でスマホを使用することで、本来カーブしているはずの首がまっすぐに変形してしまうスマホ首(ストレートネック)、猫背(スマホ巻き肩)、長時間決まった持ち方をすることで小指が変形したり、痛みやしびれを感じたりするテキストサム損傷、画面から出

発行  
ムスピの会  
出版部  
12月の月齢  
満月 12/4  
下弦 12/10  
新月 12/18  
上弦 12/26



るブルーライトによって睡眠のリズムが崩れて起こる不眠症、電磁波による慢性疲労症候群といったさまざまなトラブルが報告されています。

そして依存症がひどくなると人間関係がうつつとうしくなり、引きこもりやうつ病、パニック障害、自律神経失調症などを引き起こすこともあります。自覚症状としてはスマホがないと気分が落ち着かない、暇があればスマホを操作している、親しい人と一緒にスマホを使う、対面にいるのにチャットで会話する、就寝時必ずスマホを枕元に置いて寝る、スマホに触っていると、嫌なことを忘れられる、SNS、ゲーム、動画などが気になる、スマホを忘れて家に取りに帰ったことがある、外出時に充電が切れるとソワソワしてしまう、友人や家族と時間を過ごすよりも、スマホで遊んでいたい、などがあげられます。

肉体的、精神的な症状以外に、さらに問題なのは、自分で考える思考能力の低下です。ネットで検索することができるようになった瞬間に得ることが激減してしまいました。また、スマートフォンへの依存は、人々をゲームや音楽といった娯楽情報にまみれさせ、政治に無関心、自分がやるべきことを後回しにするといった現実からの逃避に繋がっているように思えます。

人間と動物との違いは、想像力(イマジネーション)を用いて、創造(クリエイション)でできることです。ところがスマホに依存し、一方的に与えられた情報だけを鵜呑みにしていると、自ら想像(創造)する力やコミュニケーション能力が低下し、リアルな人間関係が築けなくなり、外出するこ

## スマホ依存の原因は過度な競争社会

私は、スマホ依存症の根本的な原因は、現代の競争社会ではないかと考えています。なぜなら、多くの人が人に追い越される恐怖、置いてきぼりになる寂しさや孤独など、自分一人が遅れを取ることに対して強い焦燥感を持つていて、そのことが、いつも最新のニュースや流行を知っておかねばならない、という強迫観念を生じさせているように思われるからです。

これからは、我先にという生き方ではなく、我が道を行く(独自性)、みんな違うから面白い(多様性)、どうぞお先に(譲り合い)といった、ナンバーワンからオンリーワンへと新しい価値観へ転換が必要なのではないでしょうか。

現在、私は全国でプチ断食のセミナーを開催していますが、そこで感じることは、断食後に意識の変容が現れることです。執着や不安、心配がなくなつて、あるがままでありがたいという理由のない幸せ感や満足感、感謝の心や自己肯定感が湧いてきて、モノやお金といった現世的なものではなく、イノチや真心、手問ひま、思いやり、優しさといった目に見えないものにこそ価値があるという心境の変化が訪れるのです。

スマホ依存からの脱却に有効なのは、デジタルデトックス(情報断食)ですが、その前段階として、潜在意識の中に入り込んだネガティブな感情の解放が必要です。そのためにも、時々、プチ断食はおすすめです。

とが億劫になつたりします。また、人間同士の直接的対話が少なくなると、感情を素直に表現することができなくなり、人格形成に問題が生じる危険性があります。

# その不調の原因 もしかして電磁波!?

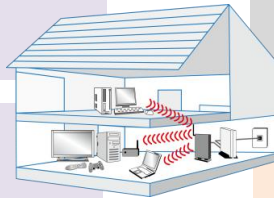
家電や電子機器の発達で私たちの暮らしは便利になりました。その一方で、これらから出る電磁波による原因不明の体調不良も見られるようになってきました。

もはや生活して行く上で避けることのできない“電磁波”。海外ではすでに電磁波に対するさまざまな規制が始まっていますが、まだ日本では何ら対策が取られていないのが現状です。

今回は自分でできる対策について、考えてみましょう。

## 電磁波とは？

**電場**（電気が及ぶ範囲）と**磁場**（磁気の及ぶ範囲）の力により生みだされる**波**（波動）のこと。電磁波には自然界に存在するもの（太陽が発する紫外線など）と人工的なもの（放射線、送電線、テレビ、電子レンジ、IH 調理器、パソコン、スマートフォンなどの家電や電子機器など）があります。  
\*自然界の電磁波は大気に遮られダイレクトに地上へ届かないので直接私たちに接することはありません。



## 身体への影響(一例)

- 電磁波過敏症
- 頭痛、疲労感、不眠
- 免疫力の低下、精子の減少、DNA 障害
- 甲状腺ホルモンへの影響
- ガン、白血病、脳腫瘍の増加
- 胎児の発育、発達障害、学力の低下
- アルツハイマー・認知症、白内障
- アトピー性皮膚炎



\*特に子どもや妊婦はとくに注意が必要！

## 電磁波の安全数値ガイドライン (スウェーデン)

電場 25V/m 磁場 2.5mG

\*4mG 以上の電磁波で小児白血病のリスクが 2 倍

### 私たちの身近にある電磁波

- スマートフォン 10~200mG
- 電子レンジ 500V/m 80mG (測定距離 30cm)
- こたつ 350V/m 50mG
- ホットカーペット 1,000V/m 300mG
- ドライヤー 150V/m 10mG
- 送電線 64mG (地表 1m)

\*使用状況や機種などにより差があります。

## 自分でできる対策



- ・家電や電子機器の使用時間を短くする。
- ・使用の際は身体から離して使用する。(携帯やスマートフォンはバックに入れる。使用時はイヤホンなどを使用する。)
- ・アースを取りつける。
- ・電磁波を発するものを使う際は金属（メガネ、貴金属など）を身に付けない。
- ➡**金属がアンテナの役割をし、電磁波を集めるため**
- ・電磁波を遮断するシールド製品を使用する。

## 電磁波対策グッズ

マイクロ波を熱に変換し減衰させる特殊な金属コーティングワイヤー繊維（電磁波シールド生地）を使用

### でじかるケース



サイズ：14cm×9cm  
柄：無地（ベージュ）  
水玉（茶×ベージュ）  
迷彩  
価格：2,160 円（税込）

### でじかるショール

**SUPER**



サイズ：62cm×160cm  
素材：綿（表）  
色：チェック  
価格：25,920 円（税込）  
\*でじかるショールより、シールド生地が厚くなりさらにカットカUP！

### でじかるショール



サイズ：62cm×160cm  
素材：綿（表）  
色：グレー  
価格：17,064 円（税込）

電子機器のなかでも特に携帯電話やスマートフォンの電磁波は強く、また耳など身体に近付けて使用するため影響が心配されます。使用しない時は、バッグやケースに入れるなどして、身体から離すなどの対策が必要です。

電車や新幹線、飛行機、モノレール、電気自動車など乗り物による移動で、私たちは知らないうちかなりの電磁波を浴びています。毎日のことだから、ショールのように無理なくできる電磁波対策はおすすめです。

