

スマホとの付き合い方～最終回～

『スマホとの付き合い方』は今回が 4 回目、最終回となります。前回は「スマホ脳」「スマホ認知症」を予防する 10 の心得のうち、

①日向ぼっこや散歩をして脳を休める

②「マルチタスク」を止めて「モノタスク（ひとつに集中）」を心がける

まで、お話しいたしました。続けますね。

③脳を鍛えるのではなく、脳に疲れをためないようにする

最近では認知症予防にと、脳トレが流行っています。書店に行けば、脳トレ本が書棚の一角を占めていますよね。通所リハビリ「こもれびの家」でも、脳を刺激するクイズ形式のレクも行われています。ある種の脳トレがワーキングメモリーの容量を増やすことは、科学的に証明されています。発達障がい児のためのワーキングメモリー鍛錬本を、私も自分の子供にやらせていた時期もありました。ですが、スマホによって「ワーキングメモリーがいっぱいいっぱいの状態」での脳トレは、弱っている脳にムチを打つようなものです。スマホ漬けの方は、脳に疲れをためないようにすることを最優先にすべきでしょう。

④「プチ・デジタルデトックス」をやろう！

米国の大統領選挙が大詰めを迎えていますね。昨日テレビを観ていたら、選挙戦では SNS 上で、何万人ものフォロワーを持つインフルエンサー（人の思考や行動に大きな影響を与える人物）が勝敗の鍵を握っているとやっていました。日本でも、若い人の選挙行動には SNS が大きな影響を与えるようになっていきます。本日（今は 1 0 月 2 7 日早朝です）の衆議院選挙はどうなるのでしょうか。話がそれました・・・

「スマホ脳」「スマホ認知症」の方では、スマホ・パソコンなどのデジタル機器を意識的に遠ざける「デジタルデトックス」が必要になります。完全な引き離しは禁断症状が出るため、今回のタネ本の著者奥村歩氏は、「プチ・デトックス」を勧めています。ベッドにはスマホを持ち込まない、1 日だけの「スマホ断ち」に挑戦する、通勤電車内ではスマホを見ない、など自分の出来そうなところから、少しずつ段階を踏んで、離れている時間を増やすようにしましょう。

⑤「すぐに検索」をやめてみる

診療の際、薬の名前が思い出せずに困った時、スマホは大活躍してくれます。例えば、《花粉症 治療薬》と検索すれば、すぐに薬の名前がずらりと表示され、自分が出したい薬名が分かります。忙しい診療では、時間節約にもなり大助かりです。ですが、便利だからといって、何から何までスマホに頼っていると、自分の頭を使って考える機会が減ってしまいますよね。何かが思い出せない時、時間に余裕があれば、1 分程は自分の頭で思い出そうと粘ってみるのも大切なことではないでしょうか。

⑥「ナビ」になるべく頼らない

今回のテーマを取り上げる冒頭に、私が方向音痴で、カーナビやスマホに随分と助けられている話をしました。奥村氏によると、「スマホ脳」「スマホ認知症」の患者さんには、脳の空間認知能力（方向、形、大きさ、距離感などを頼りに空間を認知する力）が落ちている方が目立つと言います。

奥村氏は、空間認知能力を落とさないために、たまにはナビ機能には頼らずに、目的地へ行くようにすることを勧めています。時間に制限がある時は難しいことですが、ぶらりとした旅では、あえて迷子になるくらいのつもりでブラブラした方が、偶発的な出来事や想定外のハプニングにも出会えて、脳にはいい刺激になるのかもしれません。



⑦あえて「手間のかかる方法」を選ぶ

スマホやパソコンなどのITに頼った行動は、従来私たちが行っていたアナログ的な行動よりも、脳にもたらす刺激が少ないとされます。次に例を挙げます。〈前者〉よりも〈後者〉の方が、脳の刺激は多くなります。

〈パソコンで文字入力〉VS 〈手書きで文字を書く〉

〈メールで連絡をする〉VS 〈実際に会って話す〉

〈クリックひとつでネットショッピング〉VS 〈実際にお店に行って買い物する〉

〈ネット検索で調べ物をする〉VS 〈図書館に行って調べ物をする〉

生活家電を使用する場合も、ボタンひとつに何でもやってくれるラクラク機能に頼るよりも、自分の手足を動かして行う方が、脳への刺激は多くなります。例を挙げます。

〈掃除ロボットや高性能掃除機を使う〉VS 〈ほうきや塵取り、雑巾を使って掃除〉

〈冷凍食品やお惣菜を使ってレンジでチン〉VS 〈下準備から手間をかけての手作り料理〉

脳に多くの刺激を送ろうと考えるなら、よりアナログ的で手間のかかる方法を取る方がいいのです。「アナログ時代に戻ろう」ということではなく、私の拙著『便利生活があなたを蝕む！』のタイトル通り、楽すぎる便利生活にどっぷり浸からない注意が必要ではないでしょうか。

⑧「リアル体験」を大事にする

「スマホ脳」「スマホ認知症」の患者さんは、スマホやパソコンに依存した生活のため、ディスプレイ上でやり取りされる視覚情報ばかりになっています。脳のバランスが偏って、脳が疲れやすくなっています。どうすればいいのでしょうか。

仕事では取り引き先に足を運び担当者と話す、買い物はネットショッピングばかりせずに、お店に行き手にとってから購入し、お店の人とも話をする・・・「リアル」の人や物に積極的に関わっていく事が大切です。人や物だけでなく、動植物との触れ合い、森、川、海などに出て、自然に身を置く機会も作っていきましょう。

⑨1日5分、ぼんやりする時間を持つ

前号で述べたように、「スマホ認知症」になる人は、脳の「ぼんやり機能」の働きを落としてしまっています。寝る前などに、スマホやパソコンなどから完全に離れて、邪魔が一切

入らない環境で、ぼんやりしましょう。瞑想しなくてもOK。目はつぶってもいいし、つぶらなくてもいい。何かを考えてもいいし、考えなくてもいい。ただ5分間ひたすらボーっとし、頭に浮かんでくるイメージや考えに、ゆらゆらと揺られていましょう。奥村氏は「最初は5分間でも長く感じると思いますが、徐々に慣れます。慣れてきたら、時間や回数を増やしたり、仕事の合間や通勤途中にトライしましょう。」と述べています。

⑩脳細胞を修復する「睡眠」の取り方を変える

「スマホ認知症」のほぼ全ての患者さんが、睡眠障害を抱えています。夜遅くまでスマホやパソコンをだらだらやっていると、ディスプレイから放たれる睡眠誘導ホルモンであるメラトニンの分泌を減少させてしまいます。奥村氏は、次の3つを必ず守るように述べています。

1. 夜、「寝ながらスマホ」はやらない
2. 終身時間前は、スマホ、パソコン、タブレットを使用しない。
3. 朝起きたら、太陽の光を浴びる。

朝、太陽の光を浴びると、セロトニンというホルモンが分泌されますが、メラトニンはセロトニンから合成されます。太陽の光を浴びてから15時間後にメラトニンが分泌されますので、自然な睡眠リズムが作られるようになります。



4回に渡って、このテーマを取り上げました。子供とスマホの関係（特に動画、ゲーム）は今や大きな社会問題になっています。私たち大人が正しい知識を持って、スマホと関わっていかなければならないと思います。

【院長 前山浩信】