



『デジタルデトックスをしませんか？』



しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



最近、「睡眠の質が悪い」「目や身体の疲れがとれない」「何となく不安」「集中できない」「イライラする」などの症状はありませんか？
もしかしたら、スマートフォンや PC などのデジタル機器が原因かも知れません。

現代では仕事や生活のあらゆる面で、デジタル機器の使用が欠かせません。スマホを保有する世帯は 86.8%、平均のネット利用時間は 168.4 分という調査結果があります。脳の情報処理は、入力→整理→出力の順で行われますが、デジタル機器を休みなく使い続けると、大量の情報が絶え間なく流入して脳内で整理されずにゴミ屋敷の様に溜まってしまい脳が疲労します。脳が疲労すると、睡眠不足や集中力低下、苛立ち、抑うつなどの症状が起こる可能性があります。

“デジタルデトックス（解毒）”とは、いつでもどこでもインターネットと繋がるスマホなどのデジタル機器と敢えて距離を置いて生活し、現実世界でのコミュニケーションや自然との繋がりにフォーカスする取り組みです。完全にデジタル機器を手放して生きようというのではなく、1日5分でも使わない時間を増やし、



より健全にデジタル機器やインターネットと付き合っていくために行うものです。

自然豊かな場所でデジタルデトックスを行うと効果が高まります。自然の中では、ストレスホルモンの数値が低下し血圧や心拍数、筋肉の緊張などが改善することが分かっています。また、うつ病や怒り、攻撃性が低下することも報告されています。

心身のリフレッシュを行うために、最初からあまり高い目標設定をせず気軽にデジタルデトックスを始めてみては如何でしょうか。

【デジタルデトックスの効果】

- 睡眠の質が良くなる
- 脳や目への負担が軽減する
- ストレスが減り、気持ちのスッキリする
- 五感やひらめきが良くなる
- 想像力（創造力）が高まる
- 幸せな気持ちや安心感が増す
- 時間にゆとりが持てる



【デジタルデトックスの実践方法】

- 寝室にデジタル機器を持ち込まない
- 通話や SNS の通知をオフにする
- 不要なアプリを消す
- 普段どの位使用しているか時間を調べる
- デジタルデトックスを行うことを周囲に伝える
- デジタル機器を使わない時は箱にしまったり布を被せたりして目につかない様にする

