



とやま健診プラザ 内科 山田一樹

この4月より、とやま健診プラザに赴任した山田です。よろしくお願いたします。
突然ですが、皆様は普段インターネットを利用していますか。調べ事は元より、日常のニュースチェックから他者とのコミュニケーション・趣味に至るまで幅広い分野で、我々の身近な媒体として多くの方が利用されていると思います。ところが便利なツールである反面、知らず知らずのうちに私たちの心と体に負担をかけていることがあるのをご存知でしょうか。今回のコラムでは、デジタルデバイスの影響・デジタルデトックスの重要性とその方法についてご紹介します。

1. デジタルデバイスの影響

日々の生活の中で、私たちはパソコンやスマートフォンといったデジタルデバイスを利用しています。メールチェックやニュースサイトの閲覧、SNSの閲覧・更新、動画視聴など気付けば画面に向かって時間が過ぎていないでしょうか。常に情報に晒されると脳が過労状態となりストレスとなる原因にもなります。画面から発せられるブルーライトにより、目の疲れや肩こり、寝不足など様々な問題が引き起こされる場合もあります。更には常にスマートフォンやパソコンを利用していないと不安になる‘依存状態’にまで陥ってしまっている可能性もあります。

2. デジタルデトックスとは

デジタルデトックスとは、一定の期間デジタルデバイスから離れることを指します。これは心をリセットし、ストレスを軽減するための方法として注目されています。デジタルデバイスを多用する方々にとって、時にはその影響を受けない時間を設ける事が必要です。

3. デジタルデトックスの効果

デジタルデトックスを行うことで、以下のような効果が期待できると言われています。

- 1) リラックス効果：デジタルデバイスを OFF にすることで心がリセットされ、リラックスした時間を得ることができます。
- 2) 対人関係の向上：デジタルデバイスを一時的に離れることで、家族や友人との会話を楽しむ機会が増えます。
- 3) 創造性の向上：デジタル画面から離れ、自然やアートなどと触れることで新しい刺激を受け、自分自身の創造性を高めることが期待できます。

4. デジタルデトックスの実践方法

では、実際にデジタルデトックスを行うためにはどのような方法があるのでしょうか。以下にいくつかの実践方法を記載します。

- ・時間を決める：日常生活の中で、デジタルデバイスを使わない時間を設定します。例えば「寝る前1時間はスマートフォンに触れない」など。
- ・デバイスから離れる日を設ける：週末や特定の日にはデジタルデバイスを完全に OFF にし、読書や散歩、友人との会話などを楽しむことをお勧めします（せっかくの旅行先や家族・友人との時間にまでスマートフォンとにらめっこ、では・・・）
- ・デバイスの使用を見直す：利用頻度の高いアプリやゲーム、SNSの使用時間を計測し、あまり重要性のないものは思い切ってアンインストール（削除）するのも効果的です。

デジタルデトックスは自分自身との向き合い方や周囲の人との関わりを見直す良い機会にもなります。心と体のリフレッシュを図り、より良い生活を送るためにデジタルデトックスを取り入れてみてはいかがでしょうか。インターネット・デジタルデバイスは便利で魅力的ですが、ストレスを感じたり依存症に陥ったりしないよう、上手に付き合う事が重要です。