

## 【第42回】

寝る前、ふとんやベッドにもぐりこんでまでスマホをいじってはいませんか。スマホを見ている時間は1日何時間でしょう。生活に欠かせない“スマホ”。でも、使い過ぎはあなたの脳を壊します。前回同様、スマホの使いすぎが頭を悪くするお話をします。

### 【スマホの使い過ぎは頭を悪くする②】

前回、「スマホ脳」について説明しました。スマホからひっきりなしに入ってくる情報により、脳の処理能力が追いつかなくなってしまう状態のことです。この状態の深刻さを理解してもらうために、「イソギンチャク」を例に挙げます。

イソギンチャクには脳がありません。でも、触手に小魚などのエサが触れると、瞬時に反応して捕まえます。脳が無いのにどうしてこんなことができるのでしょうか？それは、「触手に何か触った」というインプット情報が体に伝わり、「触手を閉じろ」というアウトプットの指令が出るからです。これらは、反射的な行動に過ぎず、エサでもゴミでも構わず、触手を閉じてしまいます。非常に非効率的ですね。この状態が「スマホ脳」です。情報のインプットが多すぎるため、脳の「考える」、「判断する」などの機能が十分に働かなくなります。本来ならば、情報の一つ一つを「関所」である脳が一時的に留め置き、必要かどうかを判断するはずですが、あまりにも多くの情報が入ってくるために、脳はその判断を放棄してしまい、ノーチェックで情報を通過させてしまいます。必要な情報も不必要な情報も、とにかく目についたものを手当たり次第にインプットしてしまうのです。

このような状態が続くと、脳の情報処理システムは收拾がつかなくなり、徐々に脳の機能が低下していきます。本当に必要な情報も脳に留めることができなくなります。最終的には、脳機能が破綻し、オーバーヒートを起こします。こうなると、物忘れ、記憶力低下、思考力・集中力の低下などが起こるのは当然です。講義や試験に集中できないのも当たり前です。

スマホの使い過ぎは本当に危険です。適度な使用に心がけてください。

あなたは大丈夫ですよ？（文責：佐藤 浩樹）

## 【第 41 回】

スマホを 1 日何時間使っていますか。手放すと不安になる人は“依存症”です。対象が違うだけで、今話題となっている、ギャンブル依存症と同じです。今月はスマホの使いすぎが頭を悪くするお話をします。

### 【スマホの使い過ぎは頭を悪くする①】

スマホの使い過ぎは IT 生活習慣病と私は考えています。生活習慣病というと、メタボをはじめとする高血圧、糖尿病、脂質異常症などが該当します。原因を考えてみましょう。いずれも、食事のインプットばかりが多くて、運動のアウトプットが少ないために、体内のカロリーがどんどん過剰となってしまう起こります。

脳も同じです。スマホなどの IT 機器を使いすぎると「情報を過剰に入れ続ける生活習慣」となります。つまり、情報のインプットが処理しきれないほど多いにも関わらず、その情報を活かすアウトプットをしていないために、脳が「情報メタボ」のような状況になっているのです。

このような生活を繰り返すとどうなるでしょうか？脳も限界を迎えます。コンピューターのフリーズ状態になるのと同じです。症状でいうと、もの忘れ、記憶力低下、思考力・集中力低下などの困った症状が出るようになります。この状態を私は「スマホ脳」と名付けています。最終的には、脳の機能が低下して取り返しのつかないことになります。講義や試験に身が入らないのも当たり前です。

これを体の仕組みで説明します。「スマホ脳」は、いわば、ひっきりなしに入ってくる情報に、脳の処理がついていかなかった状態です。入ってくる情報があまりにも多いため、何を、どう処理していいのかわからなかった状態です。そうすると、頭が疲れてしまい、前頭前野を中心とした脳の「考える機能」がフリーズ状態になります。とても仕事や勉強をする状態ではありません。社会人でこれをやってしまえば、仕事上のミスが目立ち、仕事をやめなければならないことにもなります。みんなに迷惑をかけているわけですから。

スマホの使い過ぎは本当に危険です。夜、ふとんやベッドにもぐりこんでまでスマホをいじってはいませんか。あなたは大丈夫ですよ？（文責：佐藤 浩樹）

## 【第 40 回】

新年度が始まります。新型コロナウイルス感染症も落ち着き、自由に行動ができるようになってきました。でも、睡眠を削ってまで行動を広げてはいけません。今回は睡眠の大切さについて説明します。

### 【睡眠を甘くみることなかれ！】

大学生活は自由さゆえにやることが多く、忙しい生活に陥りがちです。でも、睡眠は健康と学業成績に直接影響を与えるため、睡眠の大切さを再認識しましょう。睡眠は時間と質の 2 つの観点から考える必要があります。

まず、睡眠時間。一般的に、成人は 7～9 時間の睡眠時間が推奨されます。大学生は学業、社会活動、アルバイトなどで忙しく、睡眠時間が不足になりがちです。その中でも、十分な睡眠時間は確保しましょう。身体的、精神的な健康を維持するために不可欠です。十分な睡眠時間が確保されると、記憶力や学習能力が向上し、ストレス耐性も高まります。逆に、睡眠不足は集中力の低下や注意力の散漫さ、イライラなどの問題を引き起こす可能性があります。

次に、睡眠の質について考えてみましょう。睡眠の質は、睡眠の深さや連続性を言います。質の良い睡眠を得るためには、まずは睡眠環境を整える必要があります。静かで暗い環境、快適な寝具、適切な温度などが質の良い睡眠をサポートしてくれます。また、健康的な睡眠習慣を身につけることも重要です。規則正しい睡眠スケジュールを保ち、就寝前にリラックスする習慣を持つことが質の高い睡眠を促進します。寝る前の PC やスマホの操作は厳禁です。

大学生は多忙な生活を送っても体力があるため睡眠不足を感じることは少なく、睡眠時間や質に注意を払うことが難しいかもしれません。でも、十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠を得ることは大学生活を楽しく快適に送るための重要な要素の 1 つです。皆さん、睡眠はあなたの健康と成功に不可欠です。あなたの将来の健康と幸福に繋がるものとして一度考えてみましょう。(文責:佐藤 浩樹)