

2020年2月

就寝前のスマートフォン使用は画面との「距離」が重要？

皆様は1日にどのくらいスマートフォンを使用しますか？スマートフォンは、紙資料よりも近距離で見る傾向から眼精疲労を引き起こしやすく、スマートフォンの画面から発せられるブルーライトは、概日リズムの調節機能を持つメラトニンの分泌を抑制し、睡眠に悪影響を及ぼすといわれています。今回ご紹介するのは、就寝前のスマートフォンを使用する距離・姿勢と、睡眠の関連を検証した論文です。

引用: Smartphone viewing distance and sleep: an experimental study utilizing motion capture technology
<https://doi.org/10.2147/NSS.S123319>

健康な看護学生の男女23名に、座位状態で14.5分、臥位状態で22.3分スマートフォンを使わせ、その後、睡眠をとらせました。この時間は、先行研究の平均使用時間により決定されたものです。スマートフォンの用途は指定されたwebサイトの閲覧のみとし、EメールやSNS、動画の視聴は禁止されました。座位と臥位、どちらの姿勢から始めるかはランダムに割り当てられ、姿勢を変える際は5分間のインターバルを設け、10秒ごとにセンサーを用いて画面の視聴距離が測定されました。主観的な睡眠の評価にはピッツバーグ睡眠質問票、朝型夜型質問紙、エプワース眠気尺度が使用されました。

試験の結果、臥位状態のスマートフォンの視聴距離は平均 16.4 ± 2.7 cmで、座位状態の平均 20.3 ± 4.7 cmより有意に短くなりました ($P < 0.01$)。座位状態の視聴距離は睡眠との関連が見られませんでした。臥位状態において、スマートフォンの視聴距離が短いことは、睡眠の質の低下 ($P < 0.05$)、睡眠効率の低下 ($P < 0.05$)、睡眠時間の短縮 ($P < 0.05$) につながりました。

睡眠の質は一日の活動に大きく影響します。皆様も、就寝前のスマートフォンの使用時に、画面との「距離」を、普段より少しだけ離してみたいはいかがでしょうか。

オルトメディコでは、入院施設を完備したクリニックと提携しておりますので、宿泊を伴う睡眠関連のヒト試験の実施も可能です。お気軽にご相談ください。

試験一覧: <https://www.orthomedico.jp/clinical-trials/case.html>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。