

スマホ依存状態になっていませんか??

スマホがないと不安

充電が切れないか気になる

常にSNSをみている

歩きスマホをする

スマホ依存状態で

身体的影響



首こり、肩こり



巻き肩



睡眠障害



斜視

など

スマホ依存状態が続くと……

精神的影響



集中力が低下する
すぐにイライラする



周囲(他人)への迷惑を
考えられなくなる

など



ON

OFF

使う時・使わない時
メリハリのある
使用を心がけよう

関心(目線)を
スマホから
外の世界へ向けよう



スマホにコントロールされる



スマホをコントロールしましょう

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《 一出張相談会一 保健室に学校薬剤師が来ます 》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
3月6日 16時30分～17時30分

作成・発行元 北陸大学薬学部
准教授 大柳賀津夫(学校薬剤師)
講師 岡本晃典(薬剤師)
6年生 村中佑晟・木山美佳



ドラッグレター（2020年3月号）3年生向け『スマホ依存状態になっていませんか??』

データベース（WEBサイト）における「解説やもっと知ってほしいことなど」で表示するもの

スマートフォン（スマホ）は多機能で有用なツールです。スマホを上手に活用できていればよいのですが、不必要に使いすぎて、スマホ依存状態になっていませんか？

スマホ依存による身体的・精神的影響

身体的影響：首こり・肩こり（ストレートネック）、巻き肩、睡眠障害、斜視の他にも、頭痛、目の疲れ、物の見え方がおかしくなる（スマホ老眼）、指先の異常（皮膚の荒れ、かゆみなど）、ドケルバン病（スマホ腱鞘炎）、めまいなどが見られます。

精神的影響：集中力が低下する、すぐにイライラする、周囲（他人）への迷惑を考えられなくなるの他にも、昼夜逆転、金銭感覚の麻痺、知らない人とのつながりに対する危機意識の低下などが見られます。

これらの影響が見られた時は、まず**スマホの使用時間を短くすること**、可能なら**スマホの使用を一時中断すること**です。

スマホの使用時間を短くする、スマホの使用を一時中断する

スマホ依存状態になった人にとって、スマホの使用時間を短くする、ましてやスマホの使用を一時中断することは大変難しいことかと思えます。

まずは、一日の中で『**スマホを使用しない時間**』を作ってみませんか？ 使用しない時間を作れるようになったら、その時間を少しずつ長くしてみましょう。

ここでポイントは、スマホを使用しない時間にスマホに意識が向かないよう、**スマホ以外に関心を見つける**ことです。また、友人などと一緒に“この時間やこの日はLINEなどを使用しない”と決めるのもよいでしょう。

スマホに**コントロール**されないように、スマホを**コントロール**できるようになりましょう！

『相談薬局』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっといろいろ知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！（薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります）

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます！**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月～金 9:00～18:30
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



メディ菊川薬局

住所：菊川 1-17-15
電話：076-264-9344
月～金 9:00～18:30
土 9:00～14:00



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30

もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野薬局

住所：小立野 3-28-12
電話：076-223-7312
月～土 9:00～19:00



アカンサス薬局

住所：石引 1-8-18
電話：076-265-7602
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～20:00
土 9:00～19:00

