

脳疲労を引き起こし“不眠症”“認知症”“うつ病”“手足の痛み”etc.の原因に

30代～50代の
働き盛りが
特に危ない！

スマホ脳の 処方箋

2022年
9月20日発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は奥村 歩 著『スマホ脳の処方箋』を2022年9月20日(水)に刊行いたします。

脱・脳過労！スマホとの無理のない上手な付き合い方を伝授！

社会のIT化・DX化が進む中、ここにきて働き盛りの方々をふくめて“不眠症”“認知症”“うつ病”“手足の痛み”など体調不良をうったえる外来が増えているといえます。その原因はズバリ、スマホ。ネットニュースやSNSから流れる膨大な情報によって「脳疲労(脳過労)」が引き起こされるのです。

本書では、普段の日常生活における、スマホとの無理のない上手な付き合い方を「もの忘れ外来」「認知症・鬱」の専門家が解説します。またうつは認知症に移行する可能性が大きいことも紹介するとともに、うつがいかに健康を害するリスクが高いこともお伝えします。

タイトル:スマホ脳の処方箋

著者:奥村 歩

ページ数:200ページ

価格:1,540円(10%税込) 発行日:2022年9月20日

ISBN:978-4-86667-386-8

【目次】

- 第1章 今、「スマホ依存」で原因不明の体調不良が増えている
- 第2章 スマホと脳過労の危険な関係
- 第3章 私たちが意外と知らない脳の仕組み
- 第4章 日本人は脳が疲れている
- 第5章 認知症と「スマホ認知症」
- 第6章 「ぼんやりタイム」で脳の疲れが改善する
- 第7章 脱・脳過労！今日からできる生活改善テクニック10

【著者プロフィール】



奥村 歩(おくむら あゆみ)

日本認知症学会専門医・指導医 おくむらメモリークリニック理事長
1961年生まれ。長野県出身の医学博士。

岐阜大学医学部卒業、同大学大学院医学博士課程修了。

アメリカ・ノースカロライナ神経科学センターに留学後、岐阜大学付属病院脳神経外科病棟医長併任講師、木沢記念病院勤務を経て、2008年に「おくむらメモリークリニック」を開院。設置した「もの忘れ外来」には全国から多くの人々が来院し、これまでに10万人以上の脳を診断。脳神経外科医として認知症やうつ病に関する診察も多く経験し、日本脳神経外科学会(評議員)・日本認知症学会(専門医・指導医)・日本うつ病学会他の学会で活躍している。



スマホと脳過労の危険な関係 ※以下書籍から抜粋要約

スマホを長時間使用し続けていると、リラックスしてスマホを操作しているつもりでも、脳には多大な負担がかかっています。脳のセロトニンが枯渇してやがては**脳過労**の状態が増悪してしまいます。

脳には過剰な痛みには抑制をかける「ゲートコントロールセオリー」という働きがありますが、**脳過労**の状態ではこの痛みに対する脳の抑制的な働きが弱まります。そのため、頭痛や腰痛だけでなく、舌痛から肛門痛まで全身に及ぶ「原因不明」の痛みやさまざまな不調の原因となるのです。

またスマホの「ブルーライト」によりメラトニンの分泌も減少することで、“スマホ不眠症”に陥ったり、“うつ病”や“スマホ認知症”も引き起こしてしまう可能性もあります。



脱・脳過労！ 今日からできる生活改善テクニック ※以下書籍から抜粋要約

本書では、脳過労やそれによって引き起こされる健康問題を防止するために、今日から手軽にできる生活改善テクニックを10個ご紹介しています。

散歩やお皿洗いなどのリズム運動をする

リズム運動とは、その名の通り一定のリズムで体を動かす運動のことです。リズム運動を行うと、脳をリラックスさせてぼんやりした状態を作り、脳内のセロトニンを活性化させることが科学的に明らかになっています。散歩・キャベツのみじん切り・お皿洗いなど日常生活で同じ動作を繰り返す運動をします。

セロトニンはリズム運動を開始して5分後くらいから分泌が促進されて、20～30分を経った頃にピークに達します。1回15～30分程度を週に2、3回程度行う習慣をつけるとよいでしょう。

セロトニンが活性化する「プチ座禅」をする

座禅は瞑想などの際に用いられていることからもうわかんとおおり、頭をぼんやりさせるのに適しています。

座禅でのポイントは呼吸です。呼吸の基本は鼻呼吸です。ゆっくり時間をかけて鼻から息を吐き、吸うときは吐くときよりも短い時間で鼻から吸います。鼻の前に1枚の薄いティッシュがある状態をイメージしてください。そのティッシュがほとんど揺れないくらい、ゆっくりと呼吸するのがコツです。



「プチ座禅」の方法