

スマホ依存の 脳への影響



最近、スマホ依存で脳疲労についていわれていますが、どのような影響があるのでしょうか？



脳の機能は情報、入力、整理、出力の順序

で行われているので、絶えずスマートフォン（スマホ）による情報が入る状態では、入力に整理が追いつかず、脳疲労といわれる判断力、意欲の低下や物忘れにつながりやすいといわれています。この整理の状態

を「デフォルトモードネットワーク」といい、ぼんやりとした時間こそ働いています。ただ、このデフォルトの状態が過剰に続くと、未来への不安や過去の悔恨などの雑念が強



くなり、かえって

疲労につながります。い

わゆる脳が勝手に考

え過ぎてしまうの

です。その場合

には、瞑想（め

いそう）が有効

といわれています。

瞑想によ

り、静かに体や

周りの環境を感じ取る、

いわば考えることから今

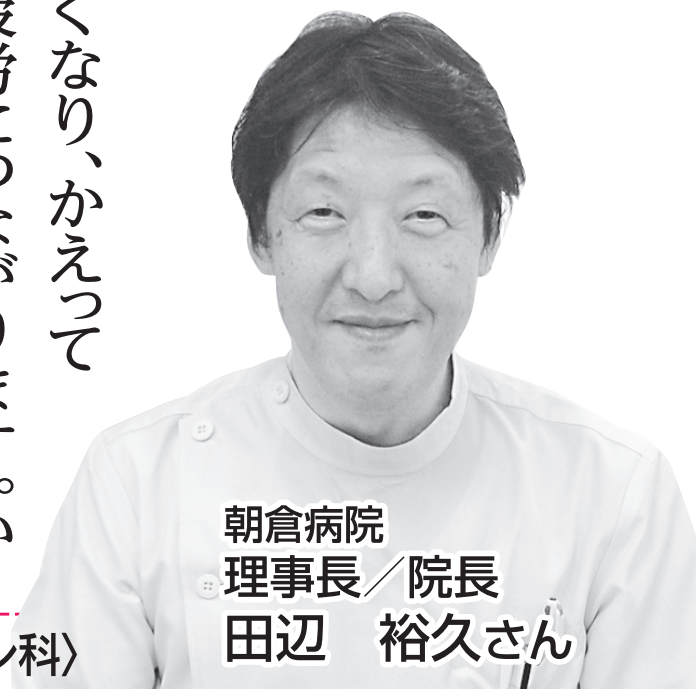
を感じることに切り替え

ること、脳を休ませま

す。たまには五感でフル

に感じてみましょう。脳

の迷走には瞑想を。



朝倉病院
理事長／院長

田辺 裕久さん