

# むらいクリニック通信

## デジタルデトックスで睡眠時間を伸ばそう！

仕事や学校が終わった後や家事がひと段落した後、自分の自由な時間♪についつい夜更かししてしまう方も多いのではないかと思います。理想的な睡眠時間は個人差はありますが約8時間以上。早く布団に入ってなるべく長く寝た方が良いということは分かっているながらも、スマホを使い出したら時間がすごく経ってしまい、ついつい寝るのが遅くなってしまふことはありませんか？

理想的な睡眠を取るのには難しいものですよね！現代人の使用しているスマホの使用時間は4時間半と意外に長いのです。少しでも使用時間を減らして、より質が高くより長い睡眠を取る方法を紹介していきます。

### ◆デジタルが時間を食いつぶす理由

①（情報が）無限に存在する ②時間が短く感じる

現代人が1日で受け取る情報量はなんと江戸時代の人の1年分に相当するという試算があるほどです。

さらにデジタルで供給される情報は体感時間を短くさせる効果があります。

SNSやYouTubeなどが典型例ですが、新しい情報が更新されているかもしれないし、されてないかもしれません。こうした不確実性がある中で新しい情報という報酬が提供されると、脳内で非常に多くの快樂物質（ドーパミン）が分泌されます。このドーパミンは対象への集中を高めると同時に体感時間を短くさせてしまうのです。

### ◆デジタルデトックスのやり方

①物理的に距離を置く ②使う時間を決める ③ながらスマホをやめる

具体的には上の3つの方法があります。特におすすめなのは、①物理的に距離を置くということです。現在、スマホの使用時間を制限できる様々なアプリやアイテムが出ています。スマホを使っていない時に魚や植物が育つアプリも出てきていて、デジタルデトックスをゲームとして楽しむこともできます。そして、スマホをどうしても使ってしまう方に一番効果的なアイテムは、スマホロックケースです。スマホを使用しない時間を設定して、ケースに入れると数秒後にロックされ、設定された時間が経つまでスマホが取り出せなくなります。中には電話には出られるように、穴が開いており、スマホの使用を必要最低限に抑えることができるものも販売されています。寝る2～3時間前にスマホを触らない方が良いとされているので、今回紹介した方法を実践して、より良い睡眠を目指していきましょう！



#### 参考文献

- ・時間術大全 人生が本当に変わる「87の時間ワザ」
- ・最高の体調～進化医学のアプローチで、過去最高のコンディションを実現する方法～
- ・デジタルデトックスってなに？実践するメリットやポイントを解説 - ウイナレッジ (weknowledge.jp)



### 消耗品の交換方法のご案内

マスクやホース、その他消耗品等の交換を希望される場合、患者さん自身で直接業者さんに連絡していただいておりますので、ご理解のほどよろしくお願いたします。

※以下がそれぞれの業者の連絡先になります。

（CPAP本体にシール貼付）

帝人…0120-365-474

メディカル…0120-29-8828

フィリップス…0120-48-4159

フクダ電子…058-271-2251

メディスス…058-201-4159

名古屋SC…052-893-6296



耳鼻咽喉科・アレルギー科  
いびき・無呼吸検査治療室

## むらいクリニック

〒503-0836

岐阜県大垣市大井2-44-2

Tel 0584-77-3838 Fax 0584-77-3839

予約専用Tel 0584-47-9898

<http://www.murai-clinic.jp>



ホームページ



予約サイト



LINE公式サイト