

健康ワンポイントアドバイス

発行：十日町市中魚沼郡医師会

発行日：平成26年12月発行

第151号



テレビ病

医療法人社団 山口医院(下条) 院長 山口孝太郎

テレビ病といっても正式な名前ではありませんし、子供がテレビばかり観ていて困るというような話でもありません。

皆さんは、寝ころびながらテレビを観る習慣はありませんか？私の外来には最近、肩こりや背中の痛み、頭痛にめまい、吐き気などの症状の方が多く、よくお聞きすると、皆さん寝ころびながらテレビを観る習慣があることに気づきました。その方たちに寝転びながらテレビを観るのは辞めましょうとお話をし、きちんと守れた方にお話を聞くと「先生良くなりました」と言われることが多いのです。

実は、私自身が以前、ベッドの脇にテレビを置いて、寝ながら観てから眠った時、翌朝肩こりと頭痛がひどくて、止めたらすぐによくなった経験がありました。そこで、この「寝ながらテレビ」で起きる症状を「テレビ病」と勝手に名付けているのです。

日本にテレビが普及したのは、昭和30年代後半からで、それまでは日本人は寝転んでテレビを観るなんていう習慣はなかったわけです。そもそも、テレビは寝転んで観るようには作られていませんしね。

ためにテレビを消して、まっ暗な画面をじっと見て下さい。そんなに長くじっとしてはいられませんよ。つまり寝ながらテレビを観ていると、それだけ体に無理な姿勢を続けさせているのだと思います。肩こりや頭痛、背中の痛みやめまいでお困りの方で、もしも「寝ながらテレビ」の習慣があるのなら、まずそれを止めてみることをお勧めします。それだけで、症状が良くなるかもしれませんよ。

