

# ひだまり

学校保健委員会号

滑川市立滑川中学校 保健室だより 令和元年 臨時12月号

去る12月5日に学校保健委員会を開催しました。富山大学の山田正明先生を講師にお招きし、「メディア機器との付き合い方を考えよう～長時間メディアの影響と対策～」と題してご講演を頂きました。

生徒たちは、身近なスマートフォンやパソコン、タブレット機器の害を知り、危機感をもって自分の生活を見直す機会になったようです。

薬よりも効く「生活習慣改善」  
生活習慣病予防に  
小児期からよい生活習慣を！



「目は消耗品」  
近視や老眼進行防止のために  
メディア機器の使用時間を  
最低限にしませんか？



子供の長時間メディアの裏側に  
親の長時間メディアの実態あり！  
ネット依存症防止のために  
家族の会話を増やしませんか？

**注目の症例**

Aさん 40歳の男性  
生活:タバコすばすば、運動・睡眠不足  
症状:胸痛 → 救急搬送(心筋梗塞)

治療:緊急のカテーテル治療  
+薬 + 生活習慣の指導  
→中学生の子供がいる

血管が治っていた

半年後

生活習慣が大事(薬じゃない)

心筋梗塞で救急搬送された40歳代の患者さんが、中学生の我が子のために生活習慣を改善し、心筋梗塞を克服した事例を聞かせてもらいました。

生活習慣は小児期が重要で、長時間メディアや朝食欠食、睡眠不足等の望ましくない生活習慣を続けていると、大人になってから生活習慣病になると教えてもらいました。

**光と網膜**

ブルーライト

特徴:遠くまでエネルギーが落ちない  
網膜が疲れやすい

近くをずっと見ていると、眼球は卵型に変形し、近視が進行したり、老眼を早めたりすることになると教えてもらいました。変形した眼球は元に戻ることはないため、「目は消耗品」と考え、「メディア機器の使用は最低限に」と言われました。長時間メディアを続けていくと、**老眼になる年齢が今よりも10年早まる**と考えられているそうです。また、メディア機器が発するブルーライトは遠くまでエネルギーが落ちず、網膜にまで届くため、**ブルーライトを浴び続けたラットが失明したという実験結果もある**とのことでした！

長時間メディアの影響として、「攻撃的になる」「共感性が減る」「社会性がなくなる(自分勝手)」「自尊心が低くなる」「体力・学力が落ちる」というようなことがあるとのことでした。また依存症になると脳が壊れていくということでした。

## 子供の長時間メディアとの関係の強さ(順番)

1位は、**母親のネット時間!**

1. 母親のネット時間が2時間以上 (オッズ比 2.55)
2. 家庭内でのルールがない (オッズ比 2.41)
3. 父親のネット時間が2時間以上 (オッズ比 2.35)
4. 男子である (オッズ比 2.16)
5. 母親が常勤 (オッズ比 1.96)
6. 子供自身の朝食欠食、運動不足、遅い就寝(オッズ比)

子供の長時間メディアの原因に、**親のネット利用時間や、家庭内でのルールが関係している**ことが分かりました！**子供個人の問題ではない**ということですよ！

・チャイルドヘルス「子は親を映す鏡」2018年10月号  
・北日本新聞、conocoto「子供のネット依存」2018年

2019年5月にWHOに「ゲーム障害」が病気として認定されました。ネット依存症の治療はととても大変なため、**治療より予防が大切**と言われました。子供の長時間メディア問題は、**家族全体で取り組み、家族の会話を増やすことで予防**できそうです。

# 家族みんなにしてほしい！ 「メディア依存チェック」をして 予防意識を高めよう！

- 1. ネットを利用していないときも、ネットのことを考えている
- 2. より多くの時間、ネットをしないと満足できない
- 3. ネットを使う時間をコントロールしようとしても、うまくいかない
- 4. ネットを使わないと、落ち着かなかったり、いらいらしたいする
- 5. もともと予定していた時間よりも、長い時間ネットを使ってしまう
- 6. ネットのせいで、家族・友達との仲が悪くなったり、勉強やお手伝いなどをやらなくなりそうになる
- 7. ネットを利用している時間や、熱中していることについて、家族や友達にうそをついたことがある
- 8. 嫌なことから逃げたり、落ち込んだ気分を盛り上げるためにネットを利用している

上のチェックはネット依存症の全国調査に使われた質問項目です。上の8つの項目で、**当てはまる項目が3項目以上で「依存症予備軍」、5項目以上で「依存症の可能性が高い」**とのこと。家族でチェックしてみるとよいですね！

## みんなの感想を紹介します！

今日のことを忘れず、ネット依存症にならないようにしたり、メディア機器との付き合い方や対策を考え直したり、時間を決めたい。決めたルールを破らないように、破ってしまったときにはメディア機器を使わないなどのルールを決めたい。(1年男子)

今よりももっとゲームの時間を減らそうと思いました。テーブルゲームや会話を増やして、もっとメディア機器を使わずに家族と交流できる場を作ろうと思いました。(1年男子)

アルコール依存症の人の脳は、子供の脳と同じくらいの大きさになり、理性的な判断ができなくなっていくと知りました。ネットもそういうことを引き起こす「依存物」なので、きちんと管理して使用していかないといけないなと思いました。(2年女子)

中学生は自分で自分の体を壊して悪くしていていると思う。だから依存症の専門病院も中学生が非常に多い。これは他の人や物に頼って治すようなものではなく、一人一人自分自身が対策を考え、実行し努力して治すものだと思う。僕も対策を考えて実行したい。(2年男子)

家では「家族全員がそろっているときに、メディア機器を使わないようにする」というルールがあります。自分だけでなく、周りにも悪い影響が出ないように最低限のマナーを守り、よい環境づくりをしていきたいと思います。(3年女子)

ゲーム障害が病気(依存症)と認められたことに驚いたけれども、それよりもゲーム障害で入院する人が一番多い年代が中学生だということに驚きました。(1年女子)

依存すると生活に影響が出て、普通の生活ができなくなるかもしれないと思い、怖くなった。ゲーム依存症にならないようにする対策として、「家族の会話を大切に」などと身近な人に協力してもらうのもあれば、「危ないと思う前にやめておく」など自分で意識して守るのも大切だと思った。(1年女子)

長時間メディアは社会性や共感性、自尊心を無くす恐れがあることが分かって、人間が生きていくなかでとても大事なものがなくなっていくと思った。スマホは使い方を間違えると、人間を人間じゃなくしていくようなものだ分かった。(2年男子)

親の影響でネット依存症になる子供が多いことが分かりました。でも、親だけのせいではないと思いました。親も連れて外で遊んだりすれば、より効果があると思いました。(2年男子)

今日知ったことを家族、特に弟と妹に教えたいと思います。二人とも最近、タブレットで動画をよく見ているので、注意をして家族全員で気を付けたいと思います。メディア機器は便利だけど、きちんと制限して、今後も使っていきたいと思いました。(3年男子)

子供のメディア依存症と、母・父のメディア時間が関係していることが分かりました。子供に注意する前に、自分の生活や行動を見直し、一緒に考えていきたいと思いました。(2年保護者)