

## 今月は「スマホ生活と健康問題」についてのお話です。

最近、電車に乗ると、大人から子供までスマホやタブレット等を使っているのを見かけます。インターネットは私たちの生活に欠かせないものとなっていますが、行き過ぎた使用の為に、健康問題や社会問題が引き起こされる例も急速に増えつつあります。

### インターネット嗜癖(依存)について

「インターネットに過度に没入してしまうあまり、コンピューターや携帯が使用できないと何らかの情緒的苛立ちを感じる事、また、実生活における人間関係を煩わしく感じたり、通常の対人関係や日常生活の心身状態に弊害が生じているにも関わらず、インターネットに精神的に嗜癖してしまう状態」と定義され、中でも、心身の発達過程にある子供への影響が心配されています。

### ネット依存の現状

小学生の2～3割、中学生の5～6割、高校生の9割程度が個人のスマートフォンを所有しているとされていますが、質問用紙を使用した調査によると中学生の5.7%、高校生の4.6%にインターネット依存が疑われたとされています。中でも、オンラインゲームへの依存が深刻化しており、2018年6月には、世界保健機関(WHO)が新たに発表した国際疾病分類の中に「ゲーム障害」も正式に疾病として位置付けられました。

ネット依存とまではいなくても、言葉の発達への影響、体力・運動能力の低下、視力の低下、睡眠障害・昼夜逆転などの健康問題や学力低下、いじめや犯罪に巻き込まれるなどのトラブルも増加しています。



### 睡眠障害

スマホの画面から放出されるブルーライトは、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制し睡眠の質を悪くしてしまうばかりか、不眠の原因にもなっています。就寝1時間前からスマホやテレビの画面を見ないようにしましょう。



### 視力の低下

H29年度の学校保健調査では、裸眼視力1.0未満の小学生は32.46%、中学生は56.33%と過去最高であり、視力悪化が進行しています。視力だけでなく、動くものを追う、奥行きを把握する目の動きは平面画面を見る生活では育ちません。特に6歳まで(なかでも0～3歳)は、視力の感受性が高く、多様な視野情報で見ることが育つ大事な時期ですので、長時間一つのところを見るだけは避けるべきです。

### 姿勢と首にかかる負荷 ～肩こり・頭痛～

長時間スマホの画面をのぞき込む姿勢は首や肩甲骨周りの筋肉にも負担をかけています。この負荷は、首の傾きによって頭の重さの負荷が違ってくることに関係しています。傾きが15度の場合、12kgの負担が首や背中にかかります。そして、傾き30度の場合18kg、45度では22kgの負荷がかかっています。22kgというと、あなたの首や背中に小学1年生の子がのっているのと同じだけの負荷です。長時間うつむいた姿勢を取る事は、慢性的な肩こりなども引き起こします。



### スマホに振り回されない為に

スマホは便利な面だけではなく、マイナス面も知った上で利用することが大切です。どのように付き合っていくのか、時には家族で話し合っ規則を作ってみてはみてはいかがでしょうか？