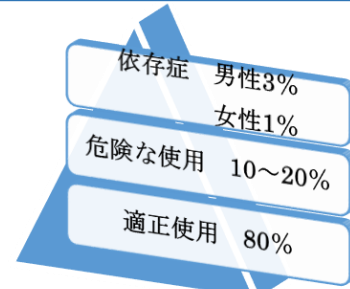


毎日スマホどの位使ってますか？

ゲーム依存対策関係者会議資料より:厚生労働省

WHO より新たに国際疾病分類(ICD-11)が発表されそのカテゴリーにゲーム障害が新設されたのを知っていますか？
スマホやネットは便利ですが、自分で使用をコントロールできない『依存』の状態になってしまうと自分一人での解決は難しくなります。国内に疑いも含めると100万人(一説には500万人とも)以上いると言われています。



ネット・ゲーム依存
30時間/週以上の使用
(4-5時間/日)

ゲーム障害でみられる生活上の問題

- ・遅刻・欠席 ・朝起きられない ・昼夜逆転傾向 ・不規則な食事 ・成績低下 etc.

ネット依存スクリーニングテスト 診断質問票(DQ):久里浜医療センター
以下の質問の当てはまるものに○を付けてください。ネットとは、パソコン、スマホ等で行うものでゲームやメールなども含むものとします。

1. あなたは、自分がネットに心が奪われていると感じますか。たとえば、前回ネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることをすることを待ち望んでいたり、などです。
2. ネットを使っている時間を段々長くしていかないと、満足できなくなっていると感じていますか。
3. ネットの使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたけれども、うまくいかなかったことが何度もありましたか。
4. ネットの使用を制限したり、完全にやめようとする、落ち着かなくなったり、機嫌が悪くなったり、気持ちが沈んだり、またはイライラしますか。
5. 使いはじめに考えていたよりも、長い時間オンラインの状態ですごしてしまいますか。
6. ネットのために、大切な人間関係、勉強の機会を失いそうになったことがありますか。
7. ネットへの熱中しすぎを隠すために、家族や他の人たちに対して嘘をついたことがありますか。
8. 問題からののがれるため、または、嫌な気分から解放される方法としてネットを使いますか。
嫌な気分とは、無気力、罪悪感、不安、落ち込みなどです。

5つ以上当てはまった場合、『ネット依存的疑い』
気になった方は下記 URL でスマホ依存、ゲーム依存的スクリーニングテストも行えます。

<https://kurihama.hosp.go.jp/hospital/screening/>



スマホが心に及ぼす影響

みなさんは、毎日スマホをどのくらい使用しますか？いま、『スマホ依存』が社会的な問題になっています。こんな症状、ありませんか？



それ、スマホによる認知機能の低下＝“脳過労”かもしれません。
スマホを使いすぎると脳の中の「情報の整理」が行われず、脳がゴミ屋敷状態に！
⇒何をしても心に響かない。物忘れが増えた…。などの影響が出てきます。
脳過労が悪化すると、うつ病の発症など心身に重篤な影響がでると考えられています。
そうならないために…

スマホ各社も使い過ぎを防止する機能を搭載し始めています(例えば iPhone では「スクリーンタイム」、アンドロイドでは「Digital Wellbeing」などがあるそうです)。みなさんも有効に機能を活用し、くれぐれものめり込みすぎには注意してくださいね。

【引用】クローズアップ現代 2019 `スマホ過労` 記憶力や意欲が低下！
<https://www.nhk.or.jp/gendai/articles/4249/>

保健室からの提案

- ◎「寝る」「活動(勉強)する」「食べる」は、スマホと離れて！
- ◎大切なことは「文字」ではなく「言葉」にして直接伝え、よい人間関係を！



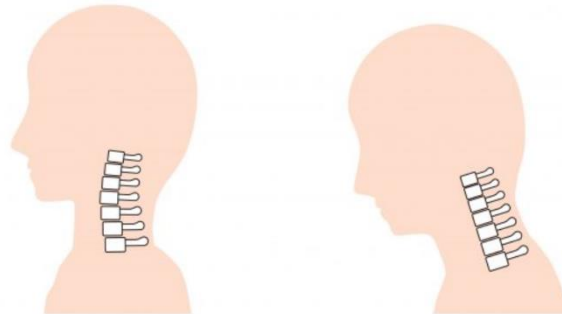
スマホ依存による運動器異常

スマホ首

人間の頸椎(首の骨)は、7つの骨で構成され、

横から見ると、頸椎は体の前方に向かって緩やかにカーブした後、後方に向かってカーブして

おり、生理的曲線を形成しています。(生理的前彎)。しかし、スマホを見ている時は、首や顔は下を向いていることが多く、首の前彎がなくなっている首の不良姿勢になっています。画面に集中すればするほど、そのような不良姿勢を長時間続けることとなります。そうすると...



正常

スマホ首



首や肩の筋肉が緊張してくる。→肩こり、首こり に...

【 治療法、予防法 】

スマホの長時間使用を抑えることはもちろん以下の運動療法を行いましょう!!!

・体操(肩甲骨回し)

- ① 両手を両肩にあてる。
 - ② そのまま前回し、後ろ回しを行う。
- ※首肩コリの筋肉は肩甲骨に広がります。なので腕というよりは肩甲骨を回します。



・僧帽筋のストレッチ

- ① 伸ばしたい方と逆側の手で伸ばしたい側の頭を持つ。
- ② 持った手でゆっくり息を吐きながら反対側(持った手側)の斜め前方向に倒していきます。(約10秒キープ)



※参考 ストレートネック(スマホ首)の改善に!簡単にできるストレッチと予防法 Mediaid https://www.mediaid-online.jp/clinic_notes/information/423/

食事中もスマホをテーブルの上に置いていませんか?

食事中はスマホを自分の側に置かずに、「食べることに集中しましょう。」

食事中のながらスマホは、マナー違反や、食べる時の姿勢、衛生面も気になります。さらに栄養素の消化・吸収や、早食いや過食などの食べ方にも悪影響を及ぼす可能性があります。

消化・吸収機能の低下...食事しながらスマホに集中していると、嗅覚や味覚の情報が不十分となり、脳がいま食事をしていることを十分に判断できません。その結果、脳からの指令が低下して、唾液の分泌や食物の咀嚼(そしゃく)や嚥下(えんげ)、消化吸收や代謝の調節が、適切にできなくなってしまう。



早食いや過食傾向に...スマホが気になると食べることに集中できず、味わって食べる余裕もなくなります。結果、早食いや過食の原因になってしまうと言われています。

スマホ使い過ぎかも? と心配になった人は

こんなところで相談できます。

東京都(在学・在住・在勤)なら 名前を言わなくても大丈夫 無料です。
電話、メール、LINE で相談できる『ネット・スマホの悩みを解決 こたエール』
<https://www.tokyohelpdesk.metro.tokyo.lg.jp/>

各都道府県の精神保健センター、保健所に相談窓口があります。