

成長期のみなさんに警告!!

使い方次第で悪者に変身する スマートフォン

監修 千葉県医師会副会長 もりもとこうじ 森本浩司 医師

みなさんには、スマートフォンをお持ちですか？
はとても便利です
が、間違った使い方をしていると、成長期にはよくないツールとなってしまいます。
マナボツと世代の成長期にはよくないツールとなつてしまします。
使い方と一緒に考みてみましょう。

思い当たる 行為は ありませんか？

- 布団に入ってもスマホが手放せない
- 自転車に乗りながら、歩きながらでもスマホを操作する
- 食事中でも手放せない
- 授業中でも気になって見てしまう



不調(ノド)…

こんな状態はありませんか？

このような状態は、昼夜逆転が習慣化してしまったといえます。



- 朝起きるのが辛く、夜になると元気になる
- 朝ごはんを食べたくない
- 授業中眠い
- 集中できない
- なんだかイライラする
- やる気がない



*体内時計とは？

夜になると全身を「休息モード」にして、朝、日光を浴びると休息モードをリセットして「活動モード」にする身体のしくみ。(早寝早起きの生活を続けていると、このモードチェンジが正しくおこなわれます)



ニヤリ

質問!

こんなに不調が続いても、どうして自分で直せないの？



それは、十分な睡眠がとれていない日々を繰り返すことで、「食欲もなくなり意欲もなくなる」というような、精神的に自分でコントロールできない負のスパイラルに陥ってしまうためです。

これを続けてしまうと、スマートフォンを見ないようにしようとしても、それができなくなる「依存症」という病になります。また、不規則な生活から自律神経に異常をきたしてしまい、その結果が心や体の不調につながり、家から出られなくなってしまうこともあります。

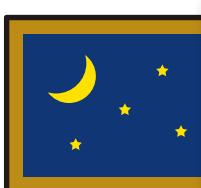
依存症のメカニズム

スマートフォンでSNSやゲームをした時に、「高揚した気持ち（興奮して高ぶつた気持ち）を脳に記憶してしまうことから始まる可能性もある」との説もあるのです。通常は、ある程度抑える力が働くため、実生活に支障をきたすことにはなりませんが、不規則な生活やストレスなどで脳内のバランスが崩れると、永遠に「もっと、もっと…」と楽しさを求めてしまうため延々と同じことを繰り返してしまうことになるわけです。



まずは正しい睡眠リズムにもどしましょう。

睡眠リズムが乱れる原因例（現在考えられている要因）



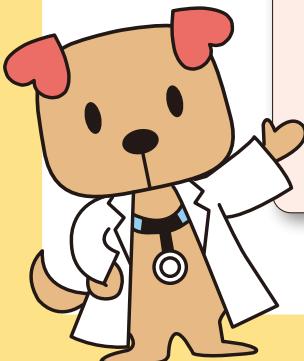
★テレビやパソコン、スマートフォンなどの画面から出る青い光（ブルーライト）を夜間に浴びると体内時計がくるい睡眠の質が悪くなる。



★休日と平日で寝る時間と起きる時間が2時間以上異なる。



★帰宅後に仮眠する。



これらの睡眠リズムを乱す行為をやめましょう!!

スマホ依存症にならないために！

成長期にはもっと大切なことがあります。

人と会ってコミュニケーションをとること・興味のあることを学ぶこと・家族と話すこと・運動を楽しむこと・実際に様々なことを体感すること等、今しかできることをしてください。



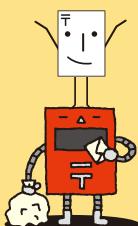
お友だちと始める人

オンラインゲームなら対戦相手がいますし、無料トークアプリならグループで会話していると、なかなか自分だけ抜けられないようです。そこで、友だち同士で一緒に始めてみましょう。「僕は家の決まりで9時以降はスマホ禁止になったから、できないんだ」と伝えてください。ぜひ、お友だちと一緒に、スマートフォンを持っていなかった頃の生活リズムに戻す努力をしてください。

自分で頑張ってみる人

「即レス（すぐに返信）しないことにする！」と決め、何時間かに1回のSNSチェックタイムにまとめて返信。返信タイムも15分以内と時間を決めましょう。ゲーム時間も決め、意志がゆらぐ人は、夜はご家族にスマートフォンを預かってもらいましょう。また、楽しみながらスマートフォンに触らないようになるアプリなどもあるようです。自分に合った方法を見つけてください。

お便り募集



このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことについてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはございません。

保護者のみなさまへ



平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究－睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査－/文部科学省調査」で、睡眠不足の影響から学業にも影響を与える可能性があるとの結果が出ました。ぜひ、お子さんの成長のためにもご家族で話し合ってみてください。