

# 健康メモ

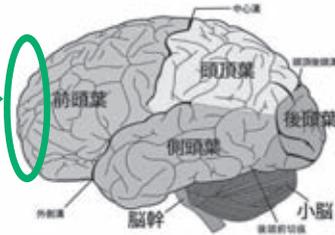
## スマホ ～子どもへの影響～

### 【インターネット依存】

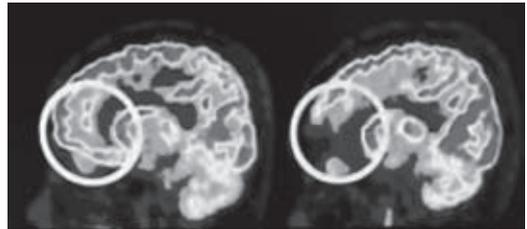
インターネットの使用をやめようとする<sup>と</sup>と落ち着かなくなるような、スマホによるネット依存の問題が深刻化してきています。病的なインターネット依存が疑われる中高生が、ここ5年間でほぼ倍増し、全国の中高生全体の7人に1人にのぼるといわれています（男子はオンラインゲーム、女子はSNSの使用が多い）。ネット依存は、脳の<sup>ぜんとうぜんや</sup>前頭前野の発達に影響を及ぼすとされています。

ぜんとうぜんや  
前頭前野とは

おでこにあたる部分。  
・記憶、学習する  
・相手を思いやる  
・感情や欲望を抑制するなど高度な人間的な機能がある



○正常の人の脳 ●ネット依存の人の脳



右は前頭前野の考える機能が活動していない。  
(白い場所＝活動が高くなっている)

### 【ネット依存の主な症状】

- 日常生活に支障が出る ●インターネットがやめられない ●学校や職場を遅刻、欠席 ●成績低下
- 昼夜逆転 ●食事を摂らない ●暴力 ●引きこもり ●うつ病などの合併症 ●脳の障害

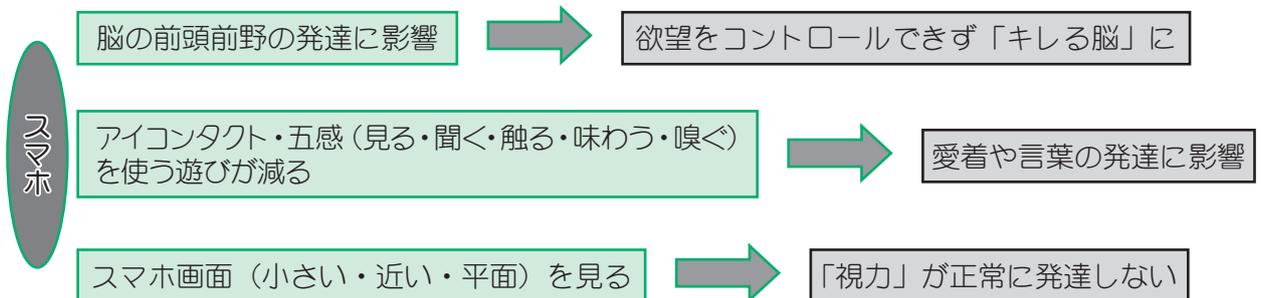
～ネット依存と診断されたA君の場合～

「息子が中学3年の時、オンラインゲームに夢中になって勉強なくなり、学力が落ち、学校に遅刻や欠席をするようになった。深夜、ゲーム仲間とスカイプ（インターネット無料電話）の話し声がうるさかったので、注意しました。すると、目の色を変えて暴力を振るうようになり、警察を何度か呼びました」（母親）



### 【スマホのこどもの脳への影響】

脳は乳幼児期に急速に発達し、6歳までにほぼ基礎ができあがります。発達には<sup>りんかいき</sup>臨界期（そこまで学習しないと機能を習得できなくなる重要な時期）があり、その時期にスマホを長時間見ること、感情のコントロールや言葉・視力の発達に影響を及ぼします。



### 【脳を守るために】

予防としてできる事は、スマホやタブレット等のインターネットに触れる時間を少なくすることです。大人が見て受ける影響よりも、子どもの受ける影響は何倍にもなり、脳の発達に影響を与えます。そのことを知ったうえで、スマホとの付き合い方を考えましょう。



【臨時保健師 福川 瑞恵】