

Igokoro

いごころ

VOL. 15

特集

やめられない
とまらない



使いこなすことが
“スマート”なわけじゃない

連載 医療現場で働く人 / 医大生とおしゃべり

今回お話をいただいた先生

上田 由桂

うえだ・ゆか / 福島県立医科大学
医学部神経精神医学講座助手



スマホ依存・ネット依存が増加中

インターネット(ネット)やスマートフォン(スマホ)は毎日の生活に欠かせなくなりました。でも最近、成績が下がった、遅刻が多くなった、イライラするなどが思い当たる人は、知らず知らずスマホ依存になっているかも…。

今回は、ネットやスマホとの付き合い方のお話です。

How many are true with you?

01

いくつ当てはまりますか？

Let's check it out!

こんな人はスマホ依存かも！

- ネットに夢中になっていると感じている
- 満足を得るためにネットを使う時間がだんだん長くなっている
- ネット使用を制限しようとして、うまくいかないことがある
- ネット使用を制限した時、不機嫌やイライラなどを感じる
- 予定していた時間より長い時間ネットを使ってしまう
- ネットのために大切な人間関係や学校の活動を台無しにした
- ネットへの熱中をかくすため、家族や先生にうそをついた
- 不安や落ち込みなどいやな気持ちから逃げるためネットを使う

※ 2017年度厚生労働科学研究「飲酒や喫煙等の実態調査と生活習慣病予防のための減酒の効果的な介入方法の開発に関する研究」質問票より作成

5つ以上当てはまったら要注意！

まず、皆さんの、ネットやスマホとの「付き合い方」をチェックしてみましょう。この質問はインターネット依存状態を調べるためのものです。5つ以上当てはまる場合はネット依存が疑われるとされています。

この表の質問を使って2017年に行なった厚生労働省の調査によると、ネット依存が疑われる中高生は、中学男子10.6%、中学女子14.3%、高校男子13.2%、高校女子18.9%でした。全国約650万人の中高生のうち93万人、つまり15%近い中高生がネット依存と推計されました。

この調査では、30日以内にネットを使った人のうち、中学生の70%以上、高校生の90%以上がスマホを使ってアクセスしていることも分かり、ネット依存とスマホ依存には密接な関係があり、両者はほぼ同じ意味に捉えて良いといえそうです。利用するサービスでは、LINEやTwitterなど会員制交流サイト(SNS)の利用率が高校男子で85~90%、高校女子は92~96%に達していました。このほか、動画サイトの視聴、オンラインゲームなどにもスマホが使われていました。

ネット依存の問題としては、「成績低下」が高校1年で57.1%、高校2年で53.3%、高校3年で41.9%が経験していました。「居眠り」も多く、高校1年で47.4%、高校2年で50.5%、高校3年で53.2%でした。このほか、遅刻や友だちとのトラブルも多いことが分かりました。皆さんは、いかがでしょうか？ 少しでも思い当たることはありませんか？

ネットやスマホの使いすぎが、私たちの心や体にどんな影響を及ぼすのか、見ていきましょう。

How often with Internet?

02

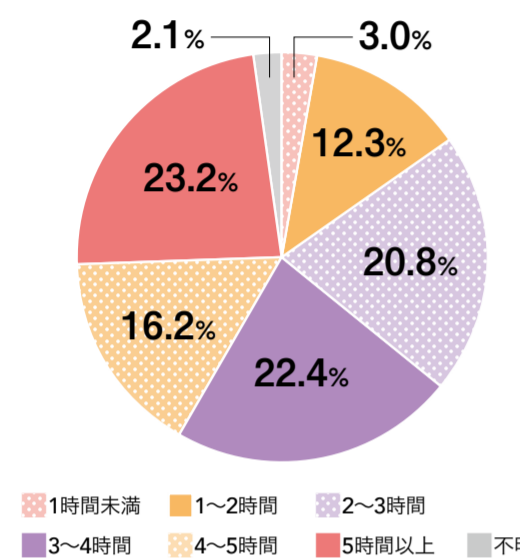
一日にどのくらいネットを使ってる?

皆さんは1日に何時間くらいネットを利用して... 朝起きてまず布団の中で、そのあと朝食の間、通学の途中、授業の合間、友だちとの昼食の間も、スマホをいじっていませんか?...

内閣府の調査では、高校生の平日のネット利用時間は平均3時間37分で、5時間以上が最も多く23.2%でした。4~5時間が16.2%、3~4時間が22.4%、2~3時間が20.8%で、1日2時間以上利用している人は82.6%に上りました。

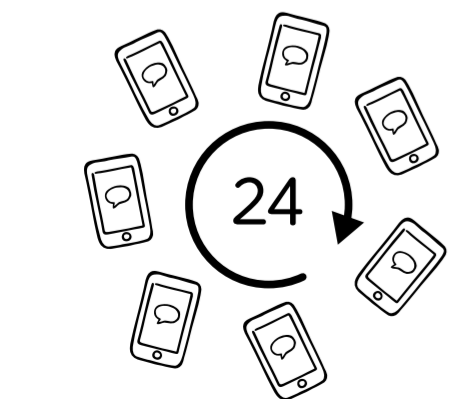
仮に、睡眠時間が7時間、学校に行っている時間が通学時間も合わせて9時間、食事や入浴などに3時間とすると、残りは5時間。部活や自宅での勉強時間なども考えると、自分で自由に使える時間はそんなに多くありません。この限られた自由に使える時間こそが、心と身体をリフレッシュする貴重な時間のはず。スマホにだけに時間を使ってしまうのは、あまりにもったいないと思いませんか?...

高校生のインターネット利用時間 (平日1日あたり)



Why I get addicted? 04 なぜ依存になるの?

なぜ、スマホ依存、ネット依存になってしまうのでしょうか。上田先生は「ネットやスマホの依存は、アルコール依存症と同じで、なろうと思ってなっているわけではありません」と話します。アルコール依存症やギャンブル依存症でも同じなのですが、皆さん知らず知らずのうちに依存しています。しかも「やりすぎ」なんて簡単に自分の力でやめることができるから、と軽く考えていることも共通しているのです。...



I can't stop it! Am I addicted?

03

好きでやめられないのは依存なの?



ネットやスマホを利用して、友だちとコミュニケーションしたり、動画を観たり、ゲームをするのが好きな人は多いと思います。頻繁にスマホを見なければ落ち着かない人も多いでしょう。でも、そういう人がすべてスマホ依存、ネット依存というわけではありません。「好きでやりすぎることと依存することとは違うのです」(上田先生)。「やりすぎ」とは、時に毎日の生活習慣より優先してスマホでのコミュニケーションや動画、ゲームをしてしまうことがあっても、自分の意思で行動をコントロールできる状態。

「依存する」とは、ネットやスマホをやりすぎて、生活に支障が出る状態が長く続いていることを指

します。例えば布団に入っても深夜までネットやスマホが止められず、寝不足になり遅刻する、食事ときちんと摂らない、イライラするなどには依存の兆候です。



Why I get addicted? 04

What happens if addicted?

依存になるとどうなるの? 何がいけないの?



スマホ依存、ネット依存になると、心も身体も不安定になります。まず、深夜までネットを利用し、眠くなるまで動画を毎晩見続け、睡眠不足を招きます。当然、寝坊して遅刻したり、授業中に居眠りしたりということにつながります。併せて、目の疲れや視力の低下、頭痛や吐き気、めまい、肩凝りなどの症状が出てきます。そして次第に生活リズムが乱れ始め、極端な運動不足から筋力や持久力が低下。スマホから目も手も離せず、食生活が低栄養、高カロリーのインスタント食品ばかりで、肥満や骨粗鬆症になったりします。

さらに心の状態にも悪影響が及びます。ネット中心の生活になり、それ以外のことが億劫になっ

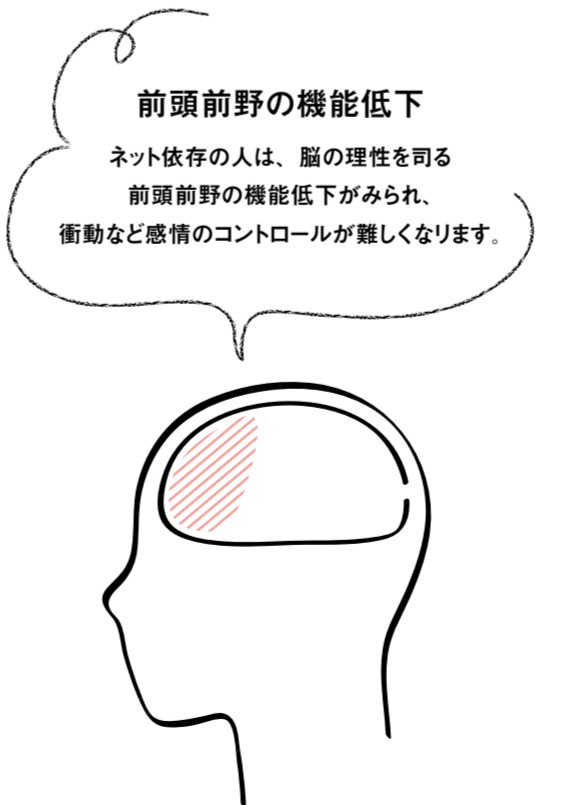
てくるのです。食事や運動などに興味がなくなり、何か起きて心も動かず、無関心になっていきます。ネットの世界がすべてになって実際の生活ではイライラすることが多くなり、ネットやスマホのことで注意されるとキレやすくなります。

脳にはもっと大きな悪影響があります。脳には理性を司る前頭前野という場所と、欲望や恐怖など本能的な感情に関わる大脳辺縁系という場所があります。スマホ依存、ネット依存になると、前頭前野の働きが悪くなってしまいうため、例えばゲームなどで冷静な判断ができなくなり、より衝動的に強い刺激を求めてプレーキが利かなくなってしまうのです。

また脳は刺激に対して快楽などを感じる働きを持っているのですが、刺激が続くと快楽を少しずつ感じにくくしてしまいます。そこで、例えばネットのゲームには、より大きな刺激を次々に脳に与える仕組みが組み込まれています。長時間プレーしたりお金を払ったりすると、新たに強い快楽が得られるようになっているため、時間もお金も浪費してしまうのです。

このような脳の反応は、アルコール依存症、ギャンブル依存症とまったく同じプロセスを経ています。上田先生は「脳の神経細胞は筋肉と同じで、使わないとどんどん衰えていく。前頭前野を使っ

て論理的に考える時間が少なくなると、思考力全体が低下し、成績も低下する。本や新聞などの文字を読むなど、出来るだけ言葉の意味を頭で考えて理解する時間を、毎日少しでもいいから確保してほしい」と話します。



前頭前野の機能低下 ネット依存の人は、脳の理性を司る前頭前野の機能低下がみられ、衝動など感情のコントロールが難しくなります。

一度、日記のように行動記録を付けることをお勧めします。難しく書く必要はありません。起床時間、そのときの気分や食欲、学校での出来事、帰宅してからの行動や食事のこと、寝るまで何をしたらかなどを簡単に書きます。大切なのは、そこにスマホやゲームをどのタイミングでどのくらいの時間やったかを記入してみましよう。1週間くらい続けると、自分の生活時間がネットやスマホにどれだけ費やされているのかが分かってきます。

今回の相談 「スマホ依存になったらどうしたらいいの?」 スマホ、ネットのやりすぎと親によく言われます。わかってはいるのですが、どうしてもいかに分かっていません。 直接向き合うコミュニケーションも大切に 上田 由桂 先生

1日のうちで、自分が自由に使える時間は意外に少ないものです。空いた時間に少しだけスマホを見てみるつもりでも、1日15分が積み重なれば1ヶ月で7.5時間になります。7.5時間あったら皆さんは何をしたいですか? 私はその時間を、特に高校生の皆さんには、身近な人たちと直接話したり、交流したりする時間に使ってほしいと思っています。

病院では医師や看護師のほか多くの医療スタッフが働いています。臨床工学技士(Clinical Engineer, CE)もその一つ。定められた学校を卒業し、国家試験をパスした専門職です。本学附属病院では22人のCEが、なんと4000種類以上の医療機器の操作や、保守管理を行なっています。医療機器にはCTやMRI、手術支援ロボット(ダヴィンチ)などの大型の装置から、血液透析装置、人工心臓、内視、血管カテーテル、超音波エコー、ベッドサイド点滴や注射を自動的にこなす小さなポンプまでさまざまなものがあります。

手術室や集中治療室(ICU)には、数十種類の医療機器があります。中でも生命維持装置の操作や保守は、患者さんの命に直結するだけに、より慎重に行っています。生命維持装置とは、患者さんの呼吸を助ける人工呼吸器、心臓の働きを助ける人工心臓、腎臓の働きを助ける血液透析装置などです。手術室にはこのほかに麻酔器、電気メス、手術台などの機器もあります。CEはこれらの医療機器を操作して、安全な医療を提供し患者さんの命を守る手術チームの一員として活躍しています。

24時間体制で医療機器を見守る ICUでは患者さんとの触れ合いも 医師や看護師と同じく、CEも24時間体制で、医療機器を見守っています。どんなに慎重に保守管理をし

取材者レポ CEが扱う医療機器の種類が多さ、日々進歩する機器を扱うための知識量の多さに驚きました。機械いじりが好きで人のために役立つ仕事に就きたい人は是非CEのお仕事を調べてみてください。 日本臨床工学技士会 ホームページ

手術室では様々な職種のスタッフがチームで治療にあたります。写真手前の2人が人工心肺装置を操作している臨床工学技士です。

自分がどれくらいスマホを使っているか分かったら、1日のうち、スマホに費やす時間の上限を設定しましょう。例えばゲームをする時などは予めタイムアウト設定で、決めた時間が来ればアラームが鳴るようにしても良いでしょう。

病院には4000種類の医療機器 その操作と保守・管理が仕事 手術室や集中治療室ではチームの一員として機器を操作

手術室や集中治療室(ICU)には、数十種類の医療機器があります。中でも生命維持装置の操作や保守は、患者さんの命に直結するだけに、より慎重に行っています。生命維持装置とは、患者さんの呼吸を助ける人工呼吸器、心臓の働きを助ける人工心臓、腎臓の働きを助ける血液透析装置などです。手術室にはこのほかに麻酔器、電気メス、手術台などの機器もあります。CEはこれらの医療機器を操作して、安全な医療を提供し患者さんの命を守る手術チームの一員として活躍しています。

手術室や集中治療室(ICU)には、数十種類の医療機器があります。中でも生命維持装置の操作や保守は、患者さんの命に直結するだけに、より慎重に行っています。生命維持装置とは、患者さんの呼吸を助ける人工呼吸器、心臓の働きを助ける人工心臓、腎臓の働きを助ける血液透析装置などです。手術室にはこのほかに麻酔器、電気メス、手術台などの機器もあります。CEはこれらの医療機器を操作して、安全な医療を提供し患者さんの命を守る手術チームの一員として活躍しています。



働く人 臨床工学技士の仕事

病院には数多くの医療機器があります。それらの機器がきちんと動くように操作、管理しているのが「臨床工学技士」です。病院内で出会うことはあまりありませんが、安全な医療を支える縁の下の力持ち。今回は臨床工学技士の仕事を紹介します。

What's FMU student like?
医大生とおしゃべり



看護部1年生
福島県出身

今回は、今年看護学部に入學したばかりの、元気一杯な女子学生にお話を聞きました。好きなアーティストのライブに行くのが趣味という彼女。友達と一緒に次は誰のライブに行くか考えるのが最高に楽しいそうです。

Question 01 看護学部を目指したきっかけは?

高校で山岳部の部長をしていた時に、部員の安全を守る責任から命の重みを実感して、それから人の命を預かる看護職に興味を持ち始めました。

Question 02 大学生活は高校とどう違いますか?

大学では同学年だけでなく、先輩後輩の縦の繋がりがとても強いです。医大生は複数の部活に入る人が多いけど、それも人脈を広げるため、そういうアドバイスも先輩が教えてくれます。

Question 03 医大のおすすめポイントは?

学内にスターバックスがあること!(笑)。新作がすぐに飲めるし、緑豊かなキャンパスでいつも友達とドリンクを楽しんでいます。あと、学生が少ない分団結力が強いと思います。

Question 04 高校でもっとやっておけばよかったことは?

文章を書くこと。大学の授業はレポートを書くことが多く、文章の構成力が求められます。医療用語は難しい漢字が多く、手書きすることもあるので漢字をもっと勉強しておけばよかったかな。

My favorite things

コンビニのつくね



授業を受けて、部活動をして毎日忙しく過ごしていると、とってもお腹が減ります。そんな時、コンビニで売っている焼き鳥は、美味しくて満足感があってお値段も手頃。中でも「つくね」は、私にとってのパワーフードです!

INFORMATION & TOPICS

第8回「光翔祭」～前人未踏～

本学文化祭、第8回光翔祭～前人未踏～が10月19日(土)・20日(日)に開催されます!

ステージでは武道系の剣道部や空手部などの演舞、音楽系ではウインドアンサンブル部、軽音楽部、ジャズ研究会やギター部による演奏が行われます。講義室での救命救急・法医学・漢方医学・微生物学などの部門発表、各部活動による模擬店など、様々な企画があります。

今回の見所は、なんといっても1日目の流れ星やカミナリなどによるお笑いライブ、そして2日目「スッキリ」でおなじみ、阿部祐二氏よ

る特別公開授業「現役リポーター阿部祐二氏が語る相手の心を開くコミュニケーション術」です。光翔祭についての情報は Twitter、ホームページにて随時発信します。本学のいろいろな側面を知ることができるチャンスです。皆様のご来場お待ちしております!

@koshofes2019

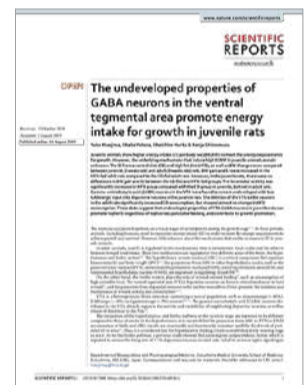
http://koshofes8th.com

※お笑いライブ出演者: 流れ星、カミナリ、きつね、リクロージ



子どもの「食べ盛り」解明

本学医学部病態制御薬理医学講座の前島祐子特任教授ら研究グループは、ラットを使った研究で、脳内の神経細胞の働きによって子どもの食欲が促進される仕組みを初めて解明しました。人間を含めた動物は、美味しい食べ物を口にするとドーパミンという快感をもたらす神経細胞が分泌され、「もっと食べたい」と思うようになります。一方、この食欲を抑えるGABAニューロンという神経細胞があり、子どものラットはGABAニューロンが未発達なため、食欲にブレーキがかかりにくく成長に



必要なエネルギーを摂取していることが分かりました。

現在、子どもの肥満が世界中で問題になっており、将来の小児肥満の治療方法の開発につながる可能性を秘めた研究成果となりました。

「減塩サミット2019in福島」を開催します

本学と福島民友新聞社は、10月12日(土)に「減塩サミット2019 in 福島」を開催します。毎日の食事での塩分摂取量は、健康に大きな影響があります。塩分摂取量が多いと、高血圧などの病気を発症するリスクが高くなります。福島県民の塩分摂取量は全国平均よりも多く、「減塩」の取り組みが重要です。

「減塩サミット2019 in 福島」では、本学医学部循環器内科学講座の石田隆史教授が、なぜ減塩が重要なのかを分かりやすく解説します。また、青森県、宮城県、

福島県での減塩の取り組みの事例紹介や、減塩食品を紹介するブースの出展など、「減塩」について総合的に学ぶことができるイベントになっています。ご家族と一緒に参加して、この機会に健康について考えてみませんか。

開催日

2019年10月12日(土)
11時～16時

会場

福島駅エスパル福島5階
「ネクストホール」

参加費

無料(事前申し込みは不要で、どなたもご参加いただけます)

Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学
広報紙

編集 広報コミュニケーション室
後援 福島県教育委員会
通巻 Vol.15

〒960-1295
福島県福島市光が丘1番地
TEL: 024-547-1111(代表)

