



高田病後児保育所「ぬくみ」 掲示板

【8月のテーマ】 ゲーム・スマホ依存症(ゲーム障害)



高田病後児保育所スタッフより

新型コロナウイルス感染症が流行している中、外出自粛となり私たちの生活スタイルに大きく変化がありました。学生は、タブレット等を活用しオンライン授業、在宅勤務で仕事をしている方もいます。8月の夏休み時期は、ゲームやSNSなどを通して友達と遊ぶ時間が長くなることから、体に与える影響についてご紹介します。

☆目の異常

ゲーム機やスマホを見ているとまばたきの回数が減り、目がショボショボする、ゴロゴロする、まぶしく感じやすいなどの症状がでる『ドライアイ』。長時間、近くばかりを見ていると視力低下の原因になります。そして、どちらかの目の視線が内側に向いている状態で両目の視線が合わなくなり、物が2重に見える『内斜視』という病気になることもあります。

目の健康を守るために、ゲーム機やスマホは30分以上続けて使わない、目が疲れる、見づらいなどを感じたらすぐにやめる、画面から30cm以上目を離しましょう。

☆睡眠の異常

夜に画面から出るブルーライトの光が目に入ると、眠気が起きずに、眠れなくなり朝起きられない、睡眠不足によって脳や体のスイッチが入らず、昼間ぼーっとして元気が出ないことがあります。

十分な睡眠をとるためには、ゲーム機やスマホは寝る1時間前までに終わらせたり、決まった時間に寝る習慣をつけましょう。

☆生活習慣病

運動をしないと骨や筋肉が使われないため、弱くなったり、疲れやすくなったりします。また屋外に行ってもゲームをしていると生活にメリハリがなく、それが続くと体の調子や気分がすぐれず集中力もなくなります。日中体を動かさないと食事をおいしく食べられない、ぐっすり眠れないなど、このような生活を続けていると将来、生活習慣病になる可能性が高くなります。

生活習慣病の改善は、外で遊んだり、体を動かす時間を優先にし、運動不足を解消しましょう。

☆ゲームやスマホがやめられなくなると…

ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなり、日常生活に支障が出る病気が『ゲーム障害』です。WHO(世界保健機関)では新たな病気として 2019 年 5 月に国際疾病分類に加えました。子どもや学生がゲーム障害になると、遅刻が増える、成績が下がる、不登校や退学に繋がります。ゲーム障害は誰にでも起こる可能性がある病気です。そのため、ゲーム障害の兆候を知り、早めに気付くことが大切です。下記が、ゲーム障害の 8 つの兆候です。

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| ① ゲームをする時間がかなり長くなった | ② 夜中までゲーム続ける |
| ③ 朝起きられない | ④ 絶えずゲームのことを気にしている |
| ⑤ ほかにのことに興味を示さない | ⑥ ゲームのことを注意すると激しく怒る |
| ⑦ 使用時間や内容などについて嘘(うそ)をつく | ⑧ ゲームへの課金が多い |

☆スマホやゲームをする前に大切にしたいこと

ゲームをしてもいい時間やゲームができる時間帯・場所を明確に決めることが有効です。その際、紙に書いて部屋に貼っておくこと、子どもの意向も取り入れることが大切です。

体と心が育つために必要な『眠ること』『食べること』『体を動かすこと』『学ぶこと』『自分を大切にすること』この5つのことが毎日の生活の中でできているか確認してみてください。

参考文献：内海 裕美.スマホとゲーム障害.初版.少年写真新聞社.2020.131p

NHK健康「やめられない怖い依存症！ゲーム障害はひきこもりの原因にも 治療法について

