

つなぐ

さいちゅう
レター2023年
9・10月号
vol.35

小児科部長

藤野 元子

スマホと子どもの生活リズム

長時間のネットやスマホの使用が子どもに与える影響

今や生活には欠かせないインターネット。スマートフォンの普及でいつでもどこでもゲームや動画視聴が楽しめるようになったことで、子どもたちの生活習慣に大きな変化が表れています。現代病ともいえるスマホやネットの使いすぎは、子どもたちの心身にさまざまな影響を与えることがわかってきています。

■子どもの生活習慣の乱れの原因って？

子どもの生活リズムの乱れの一の原因は、スマホの使いすぎだといわれています。帰宅してからご飯を食べる前もご飯を食べた後もずっとゲームをしたり動画を見ていたりして、楽しくなってくるとそのまま寝る直前まで続けているという子どもも。そのため頭が覚醒してしまい寝る時間になっても寝つけないという夜型の子どもが増えています。学校に行く年齢の子どもたちが朝起きられないことで親御さんが気づくケースが多いのですが、実はもっと小さい子どもでも同じようなことが起こっています。子どものネット依存は家庭環境と大きく関わりがあるというデータもあり、両親が2時間以上スマホやパソコンに触れている、家庭内でインターネットを使用する際のルールがないなどが影響しています。

■どんな影響が見られるの？

寝る数時間前にスマホを触っていると眠りを促すホルモンであるメラトニンの分泌が抑制され、眠くなりにくくなります。うまく眠れず夜型が進むと翌朝起きられなかったり、頭痛や腹痛などの症状を引き起こしたりするほか、体調が悪いと朝ご飯が食べられず食事のリズムも乱れ、質の良い睡眠が取れないことで身長伸びが悪くなるともいわれています。また、昼間に眠くなり、情緒が安定せずイライラしたり、集

中力がなくなったりして学業に支障を来すことも。活動すべき時間帯に活動ができず運動不足になり肥満や便秘につながることや、肩凝りや視力の低下、姿勢の悪さなどさまざまなことが起こります。さらに、ネット依存の悪影響の一つにコミュニケーション力の低下があります。ネットの中で好きな人とだけつながることリアル感覚が育たず成長発達にも影響を及ぼすとされています。

■家族そろってデジタルデトックスを

夜にしっかり眠るために、寝る時間を決めてそこから逆算して日内リズムを整えていきましょう。夕飯まではOK、などルールを決め、健康的に使うことを意識し、ぜひ家族でデジタルデトックスをしてみてください。デジタルデトックスとは、スマホなどのデジタル機器に一定時間触らない時間をつくること。理想は寝る2時間前にはスマホを置くことです。便利なデジタルツールは時に親子のコミュニケーションの障害となります。日中は外に出て、夕食を囲んで家族皆でおしゃべりをして過ごせば、きっと自然に眠りにつき翌朝快適に起きられて、体調が良くなったことに気づけると思います。

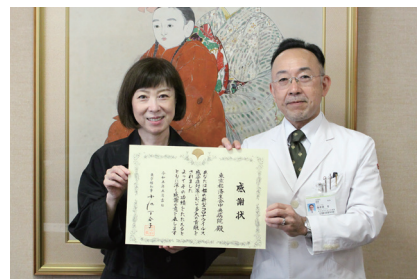


東京都保健医療局より感謝状を頂きました !!

2023年7月14日(金)、新型コロナウイルス感染症への対応に当院も尽力したことに対し、東京都保健医療局感染症対策部より感謝状を頂きました。

当日は、小池百合子都知事に代わり保健医療局成田技監より院長室にて感謝状を授与されました。

当院では、今後も院内の感染防止対策を徹底し、皆さまに安心してご来院いただけるよう努力してまいります。



健康づくりの豆知識

ジェネリック医薬品について

●ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは新薬(先発医薬品)と同じ種類と量の有効成分が入っており品質・効果・安全性が同等であると国から認められたお薬です。味や香りなどの添加物は新薬と異なる場合があります。

●なぜジェネリック医薬品(後発医薬品)は新薬(先発医薬品)より低価格なのか？

新薬開発には20年弱の歳月と数百億円以上の費用がかかります。ジェネリック医薬品は新薬の特許期間が過ぎた後、他の製薬会社から同じ有効成分を使用して製造販売されたお薬です。開発費や期間が少ないため、低価格で提供することができます。



監修：薬剤師 青柳 桃子

お知らせ

眼瞼下垂外来とレーザー外来を開設しました

形成外科では本年度より眼瞼下垂外来とレーザー外来の2つの専門外来を開設いたしました。眼瞼下垂は眼を開けようとしてもまぶたが上がらない状態で、視野が狭くなってしまう病気のことです。多くの場合は手術で改善が見られ、手術は保険適用となります。

レーザー外来では8月よりルビーレーザー装置を新規導入し、しみやそばかす、ほくろ等を対象とした治療を行います。こちらの治療の多くは自費診療となります。眼瞼下垂およびしみ、そばかす等でお悩みの方はぜひ専門外来でお気軽にご相談ください。

眼瞼下垂外来：毎週金曜AM
レーザー外来：第1・3・5木曜AM

お問い合わせは形成外科外来まで

ご寄付のお知らせ

「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。

2023年6月～7月

200万円... 小倉 律子 様

5万円... 丸尾 亮介 様

1万円... 匿名

