



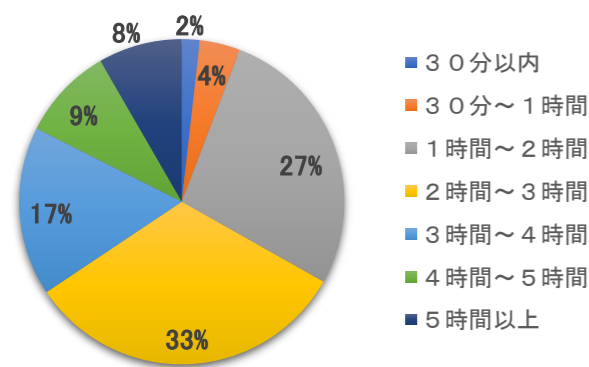
★今回のテーマは「スマホが身体に及ぼす影響について」

こんにちは、保健委員会です！今年度も蕪高生の心身の健康のために、保健だよりをお届けしていきます。今年度第1号となる保健だよりのテーマは、「スマホが身体に及ぼす影響について」です。現代社会ではかかせない存在となったスマホを、「蕪高生がどれくらいの時間使用しているのか」「スマホが身体にどんな影響を与えているのか」等アンケート調査を行い、蕪高生の実情に沿って考えていきたいと思ひます。

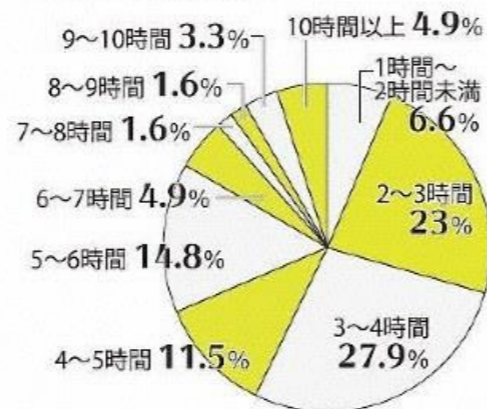
★蕪高生のスマホの使用時間

今回、蕪高生にスマートフォンに関するアンケート調査に協力していただき、672人の生徒が回答してくれました。ご協力ありがとうございました。アンケート調査の結果、1日のスマートフォンの使用時間は、2時間～3時間の人が33%と一番多く、2時間～4時間で見てみると50%と半数を占めています。また、高校生のスマホの平均使用時間を調べたところ、2時間～4時間の割合が50.9%と、蕪高生とほぼ同じでした。

1日のスマホの使用時間



平日の平均使用時間は？



高校生のスマホ 平日平均使用時間 (1)

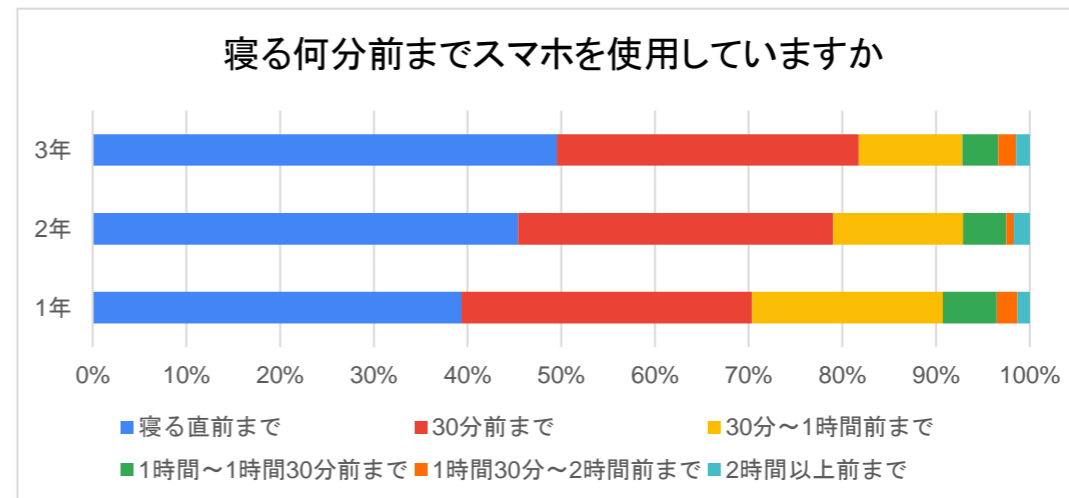
スマホを持ち始めてから心身や生活に変化があったかについて調査したところ、どの学年も半数以上の人があると答えています。また、具体的な症状についても答えてもらいました。

スマホを持ち始めてから心身や生活に変化はありましたか	具体的な症状			1年	2年	3年
	近視（視力の低下）	ドライアイ	睡眠不足			
ある	50%	55%	58%	55	39	41
ない	50%	45%	42%	10	16	18
			睡眠の質の低下(寝つきが悪い・朝起きられない)	40	37	42
			スマホがあるとつい見ってしまう	32	35	36
				88	104	95

(人)

★寝る前のスマホが危険！

皆さんは寝る前にスマホを使うと危険ということを知っていますか？実は寝る前のスマホの使用は、身体に悪影響を及ぼすのです！その原因は主にブルーライトによるもので、夜にブルーライトを浴びると体内リズムを壊し、睡眠障害を引き起こしてしまい、その結果、肌の老化を加速させたり自律神経が乱れたりしてしまいます。また、目を酷使して交感神経を刺激しすぎると血圧が上がり、疲れ目やドライアイだけでなく肩こりや頭痛といった症状を引き起こしてしまいます。



アンケート結果からわかるように、7～8割の人が寝る30分前までスマホを使用しています。少なくとも寝る1時間前までにはやめるようにしたいですね。

また、これは勉強にも影響しています。脳は寝ている間に記憶を整理するので、寝る直前に見たものが

優先的に処理されます。ですから、せっかく勉強してもスマホを見てしまうとその情報が記憶されてしまい、勉強の効果が薄まってしまいます。また、寝る5分前の時間を記憶のゴールデンタイムと言います。この時間はスマホを使うのではなく、暗記科目などを勉強したほうがよさそうですね！



でも、ついついスマホを見たくちゃいますよね。そんな時は自分でルールを決めてみましょう！

- ・寝室にスマホを持っていかない
- ・夜使えないようにスマホに制限をかける
- ・親にスマホを預けておく
- ・時間を決めてその時間になったら電源を切る

などがあります。その中でも寝室にスマホを持っていかないのは簡単にできるのでオススメです。



## ★高校生のスマホ依存症

皆さんは「スマホ依存症」という言葉を聞いたことがありますか？スマホ依存症とは「スマートフォンの使用を続けることで昼夜逆転や成績が著しく下がるなどの様々な問題が起きているにも関わらず、使用がやめられず、スマートフォンが使用できない状態が続くとイライラし落ち着かなくなるなど、精神的に依存してしまう状態」のことを言います。



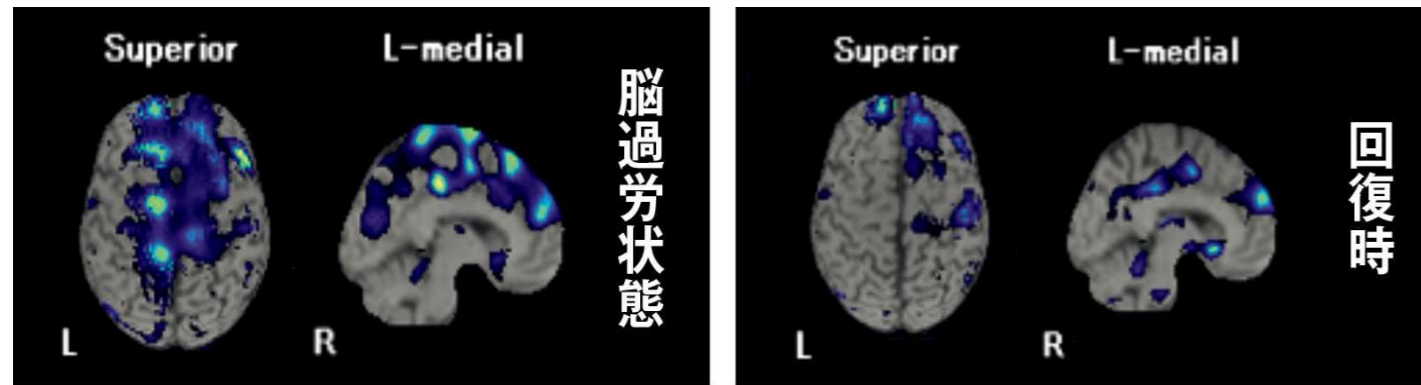
このスマホ依存は近年若者に多く、左のグラフからわかるように、10代のインターネットの平均使用時間は2014年から約2倍にまで上昇しています。では、どうしてこのような結果になったのでしょうか？

- SNSで簡単に他人と繋がれる
- 飽きない
- 情報が無限に更新される
- 心が満たされる

などの理由があります。

(3)

スマホを使い続けると「脳過労」という状態になります。



(4)

この画像は脳の機能低下状態になっている箇所が青く表示されています。脳過労状態では情報処理を担っている前頭葉の機能低下が見られます。しかし、生活習慣を改善することで脳機能が回復していくこともわかっています。スマホは、WHOで依存性物質に指定されるほど中毒性が高く、簡単には生活習慣を変えることは難しいと思います。また、脳過労の人は老後に認知症になるリスクが普通の人より2.1倍も高くなるという報告があります。自分の将来のため、心当たりのある人は、少しでもスマホの使用時間を減らすとともに、散歩やスポーツなど積極的に取り入れ脳を休ませるように心がけましょう！



## ★スマホ認知症とは

先ほど述べた依存症とは別に、スマホ認知症というものもあります。スマホ認知症とは、情報のインプットが難しい認知症とは違い、情報が集まりすぎて逆にアウトプットが難しくなる状態のことです。これは10代への影響が大きく、記憶力や意欲が低下してしまいます。テストの結果にも影響することが分かっており、せっかく蓄えた知識が発揮できなくなってしまいます。それを防ぐため、スマホを使わずに自分で考える習慣をつけることで脳が活性化されます。

### スマホ認知症のチェックリスト

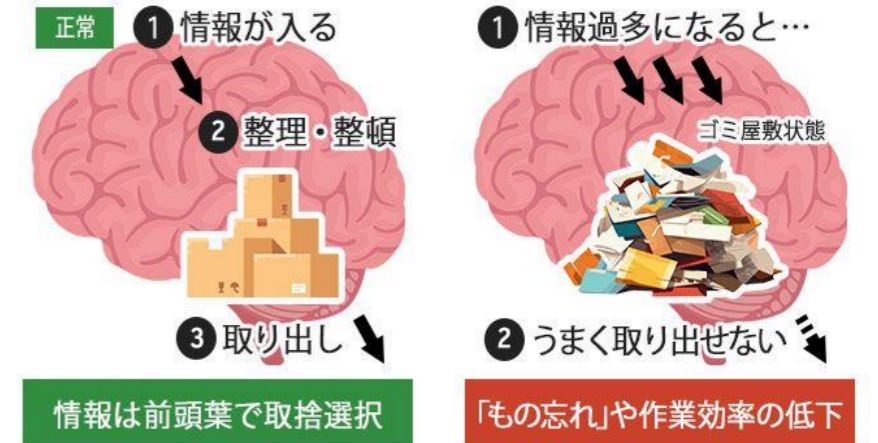
- ふとん・ベッドでスマホを使う
- スマホなしで初めての場所に時間通り着けない
- 最近、漢字が書けなくなった
- ここ数年、物忘れが増えた
- やる気・興味がわかなくなった
- 仕事・家事の段取りが悪くなった
- 覚えておくものはスマホで写真を撮る

(6)

## ★スマホと向き合っていくためには？

現代社会で欠かせない存在となったスマホ。私達はこれをどのように扱っていけばいいのでしょうか？これまで記憶障害やスマホ依存症、スマホ認知症などスマホのリスクについて話してきましたが、上手に扱うことができれば非常に便利な道具となります。学習にも利用することができ、使い方次第で人生を豊かにするツールとなり得ます。ですから、今依存状態にある人は、少しずつでも使い方を改め、スマホやインターネットに支配されないようにスマホの使い方を考えていきましょう！

## スマホ認知症のイメージ



(5)

自分がスマホ認知症かどうかは左のチェックリストで簡単に調べることができます。これらの項目に3つ以上当てはまるようであれば、スマホ認知症のリスクが高いです。もし当てはまってしまったら、「デジタル・デトックス」を実践してみるのも良いでしょう。デジタル・デトックスとはその名の通り、スマホなどのデジタル機器に一定期間触らないようにして脳と体へのストレスを軽減する取り組みで、これをするだけで人と会話したり、自然と触れ合ったりして元々備わっている人間の五感を取り戻すことにもつながります。ぜひ実践してみてください！

**明日から夏休みです。  
夏休みは1学期の学習の復習をする期間でもあります。  
この機会に、スマホの使い方を見直してみませんか？**

引用元：(1)毎日新聞 2019.5.3 (2)平木太生「図解でわかる試験勉強のすごいコツ」(小学館)

(3)上毛新聞 2023.7.30 (4)Tarzanweb2023.4.21 (5)時事通信 2024.1.16

(6)介護のほんね 2022.4.7