

憧しい・・・

2019 夏号

医療法人 平田眼科だより

教科書が変わります

国の方針によって2019年度中に全国の小中学生にタブレット端末が支給され、紙の教科書との併用でデジタル教科書が使われる事になりました。授業中は黒板の文字がタブレットに表示され、テスト問題やその回答及び宿題も送信のやりとりで行われます。2020年度からは小学3年生以上でプログラミング教育も行われます。そのため、全ての学校に既にWi-Fi環境が整備されています。画面サイズの違いはありますが、スマホもタブレットの仲間といえるでしょう。

今まではこれらの機器の使用については、身体だけでなく心も成長期の小中学生にどのような影響があるのか未解明な点が非常に多いので、一般的に使用は制限する方向にありました。しかし今後は学校教育そのものが、これらの機器を児童に強制的に使用させるようになるわけです。

この関連で塾や家庭教師でも、オンラインによる授業が始まっています。3次元の世界を仮想的に体験するVRゴーグルが商品説明で使用され、VRゲームセンターも増えています。デジタル画面を用いて格闘やシュー

ティング、その他のゲームの技を競い合うe-スポーツ (electronic sports) が2019年の茨城国体でも採用されました。間もなく通信速度が現在の4Gから100倍の5Gになると、上記の事柄が更に急速に進行すると思われる。

もちろんこれらの機器は教育や生活・仕事面でとても便利で役立つ道具である事には間違いありません。しかし目と脳を疲労させ、ネット依存症等精神構造への悪影響も懸念されています。保護者も学校関係者もデジタル教科書使用によってもたらされる様々な影響と、正しい使い方について、今こそ真剣に考えなければならない時期ではないでしょうか。

(院長 平田國夫)



巻頭特集

デジタル機器使用による影響と対策

デジタル機器

使用による

影響と対策

スマホやタブレットの使用によって様々な問題が起こっています。主な問題点とその対策を考えてみましょう。

ドライアイ

デジタル機器画面操作によって、多くの方が、目の痛み、異物感、カスミ、乾燥感を訴えられますが、統計によると画面を注視する為、まばたきの回数が通常の3分の1以下に減少しており、その為に涙液が十分に角膜を覆うことが出来ず、上皮の健康が損なわれてしまう為なのです。



対策

意識的にまばたきを頻繁に行い、時々目を閉じて涙で表面が潤うのを助けましょう。蒸しタオルで目を温めても良いでしょう。

ストレートネック

正式の病名ではありませんが、頭を首の真上ではなく前に傾けた時の頸椎の形態の事です。約5キロもある頭は真上にある場合は身体全体

でその重さを受け止めますが、首を前に傾けると頭を支える為に、首や肩の筋肉や頸椎に何倍もの負担がかかります。これらの筋肉のひどい疲労や緊張は血行障害も招き、首・肩



のコリや手のシビレだけでなく頭重や頭痛の原因にもなります。

対策

スマホやタブレットを下に平置きすると、首を前に突き出して見る事になり、首に大きな負担がかかります(図1)。スマホは前方に持ち、タブレットならスタンドを用いて、操作中頭が上になる姿勢を保ちましょう(図2)。時々首や肩の筋肉のストレッチをするのも予防になります。



悪い姿勢



正しい姿勢

スマホ老眼

通常は45歳位から手元が見辛くなる症状が、10歳代でも訴えが出ています。特にゲームソフトを日中使った場合夕方に症状が出やすい為、「夕方老眼」と言われることもあります。

今までの長時間読書では、近視になり遠方が見辛くなる



事はあっても、手元が見辛くなる訴えはありませんでした。デジタル画面の場合は画面内の表示が絶えず拡大、縮小し、文字のスクロールや変換等で動揺しています。激しく動き回るゲーム等は特に顕著です。読書の場合とは異なり、目は絶え間なく動いて表示を追い続けなければならない、さらに脳で瞬時にそれらを確認しなければならないのです。

脳には様々なコントロール中枢があり、お互い連携しながら働いていますが、極度に疲労してしまうと遠方にも手元にも焦点が合いにくくなる為と思われます。脳全体の疲労や興奮状態と言えます。感情のコントロール、深い思索力、冷静な判断等への悪影響が懸念されています。

対策

画面と目の距離は40センチを保ち、目と脳の疲労を回復させる為に、キチンと休憩時間を入れる必要があります。文書の作成くらいなら1時間毎に10分、ゲームなら30分毎に15分等と疲労度を考慮して決めましょう。血行改善の為に目の周囲や首を温めたり、肩の筋肉のマッサージも効果が期待出来ます。

ネット及びゲーム依存症

厚労省からネットやゲーム依存症が疑われる中高生が93万人以上と発表がありました。男子は中学10.6%、高校13.2%、女子は中学14.3%、高校18.9%とSNSの影響で女子の割合が多いのも特徴的です。

主な症状は、①ネットやゲームの時間や回数を自分でコントロール出来ない②日常生活や関心事より優先する③健康や生活上問題が起きても続ける④ネットやゲームにより個人、家庭、学業等に重大な支障が出ている。

世界保健機関 (WHO) も上記の状態が1年以上継続した場合を精神疾患と認定しました。



昼夜逆転、不登校、家庭内暴力、学力の低下等も伴いやすく、重症化すれば人格の破壊の危険すらあります。男子はゲームが、女子はSNSの割合が多いと言われます。

対策

ネットやゲーム時間の制限ですが、周囲が強制しても強く反発を招くので、他の事柄へ興味を持たせ自らの意思で改善をはかる認知行動療法がまず行われますが、発症する前からの早期の対応が大切です。重症の場合は専門医療機関での治療が必要と言われます。

考察

国によるデジタル教科書の導入や、茨城国体でのe-スポーツ採用等に影響されて、若者のデジタル機器使用時間が急増しかねません。しかし残念ながら健康面に配慮した正しい機器の使用方法や使用時間の管理、e-スポーツ開始年齢等の指針や指導は出されていません。心身上の悪影響や、学童のアダルトサイトへの接続等も、今後急増する恐れがあります。

心と体の健康を保つためには、既に起こっているこれらの様々な問題を家族や学校・職場内で話し合い、デジタル機器が使い辛い視力や心身にハンディがある方への配慮と併せて、行政とも相談しながら、今後急速に進行するデジタル化社会に対処して行く必要があると思います。

(院長 平田國夫)



目のドックのご案内 ~早期発見のために~



若年者から高齢者までどなたでも受けることができます（コースごとの検査項目や費用は令和元年6月現在で、今後変更になる場合もあります）。また、企業や団体職員のVDT健診や眼科健診は、別途ご希望の検査項目での実施も行っております。費用も異なりますので詳しくはお問い合わせください。

コースごとの検査項目及び費用

Aコース…1万980円(税込)

Bコース(推奨)…1万3980円(税込)

Cコース…1万8980円(税込)

ドック費用は自費となりますがドックで異常が疑われた場合その結果に対し次回より保険診療となります。

**A、B、C…3コース全てで
①から⑨までを実施**

- ①問診 ②屈折検査 ③眼圧検査
- ④遠方視力検査 ⑤近方視力検査
- ⑥細隙灯顕微鏡検査 ⑦眼底検査
- ⑧超広角レーザー検眼鏡【オプ
ス】撮影
- ⑨OCT(眼底三次元画像解析計)検査

**B、Cコース…
⑩から⑭までを追加実施**

- ⑩立体視(チトマス)検査 ⑪深視力検査
- ⑫超広角レーザー検眼鏡による【自発
光】検査
- ⑬涙液層破壊時間検査 ⑭角膜染色検査

Cコース…⑮を追加実施

- ⑮静的量的視野検査

目のドックの予約電話 平田眼科春日井本院(0568-84-6638) / 小牧平田眼科(0568-74-6638)

平田眼科ご案内

- 健診や内科受診で、既に糖尿病・高脂血症・高血圧などを指摘されておられる方は、保険証をご持参の上早めに当院で眼科検査をお受けください。
- 一般健診で高眼圧や乳頭陥凹拡大を指摘された方は、早目に緑内障についての検査をお受けください。
- メガネやコンタクトレンズは、眼科医による検査・処方で作ることになっております。新しく作る場合や更新される時は、当院で検査をお受けください。
- コンピューター業務などに従事されている方は、今お使いのメガネやコンタクトレンズが適正かどうか当院で検査いたします。
- 眼科及び全身疾患において、より高度な検査や手術、治療が必要な場合は、各大学病院や眼科専門病院と緊密な病診連携を行っております。
- 目の成人病や企業の眼科健診もお引き受けいたしております。

**看護師・視能訓練士
募集しております**

平田眼科ホームページアドレス
<http://www.hirataganka.com>

又は平田眼科で検索

スマホサイトも
ご利用いただけます



春日井本院 国道19号沿い・名古屋銀行向い

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	8:45~11:45	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	○	△	○	○ <small>14時~16時</small>

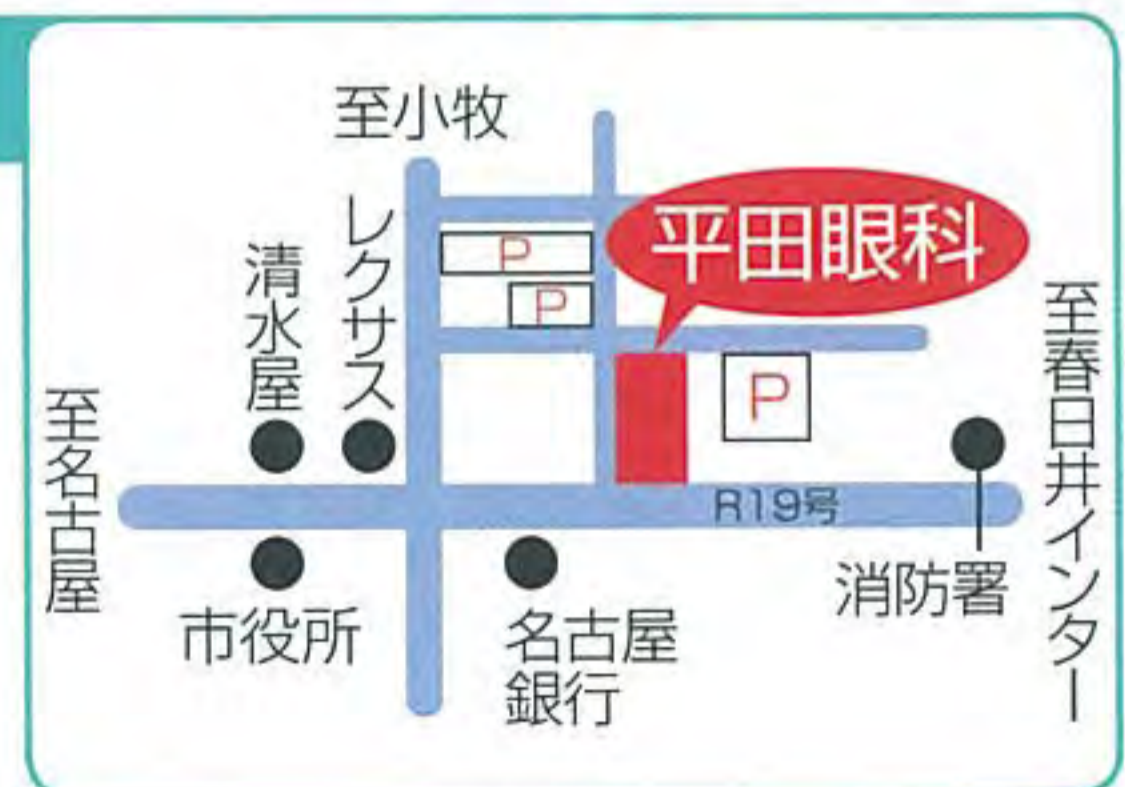
休診日●木曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

春日井市瑞穂通6-22-3

☎(0568)

84-6638

専用駐車場有



小牧平田眼科 アピタ小牧店南、小牧中学校正門前

◎診療時間

曜日	曜日	月	火	水	木	金	土
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後	15:30~18:30	○	○	△	○	○	○ <small>14時~16時</small>

休診日●水曜午後・日曜・祝日 (土曜午後 14時~16時)

小牧市堀の内4-52-1

☎(0568)

74-6638

専用駐車場有

