

子育て応援 保健師の会

— スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知 —

2022年5月 ニュースレター No5

スマホ依存防止学会(PISA)

<https://uruuishishunki.wixsite.com/mysite-1>



寝る子は育つ。では、子どもの睡眠不足が続くとどうなるのでしょうか？



厚生省 e-ヘルスネットより <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/heart/k-02-003.html>

子どもたちが「健やかに」「たくましく」育つためには、次のような環境、経験が必要だと言われています。

- 1) 刺激が強すぎないこと(ストレスが強すぎると、脳や体は健康的でいられない)。
- 2) 十分な休息。ストレスから回復するだけでなく、情報や感情を整理するのに必要。
- 3) 愛情に関する基本的な欲求が満たされること。アイコンタクト、スキンシップ、理解してもらえること。
- 4) 体を動かすこと、感じること。



睡眠不足は、成長の遅れや食欲不振・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。また睡眠不足は将来の肥満の危険因子になることも示されています。適切な睡眠習慣と健康に関する知識の普及が必要です。電子デバイスは睡眠不足の主要因です。スマホやタブレットなどの使用制限で症状が一気に改善することも珍しくありません。

子育て応援 保健師の会 —スマホ・ゲーム問題の予防と地域保健・愛知—
は、愛知県市町村保健師協議会が令和3年に行った研修会をきっかけに、
保健師有志とスマホ依存防止学会(PISA)と協働で立ち上げた学習会です。

一緒に学んで
いきましょう！

睡眠を最も妨げるアプリは？

★米スリープ・ジャンキー誌は、就寝前の1時間に指定のアプリを使うよう求め、その後の眠りの状態をスマートウォッチを使って調べた。

NewSphere. <https://newsphere.jp/in-form/20220116-1/>

★いずれのアプリも入眠までの時間を長くし、REM睡眠の割合を低下させた。

★最も悪影響があったのはTikTokで、入眠までの時間は、スクリーンなしの場合25分であったのが、1時間7分となった。

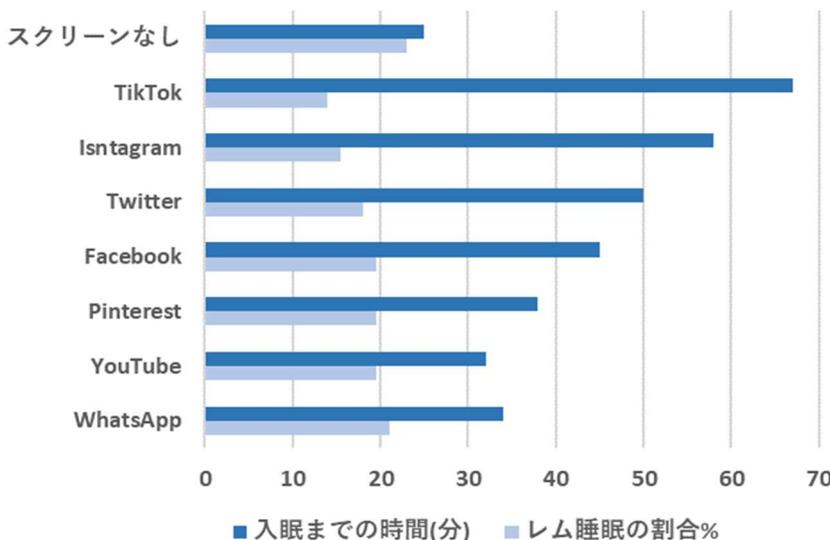
★REM睡眠は記憶の定着に必要とされる他、REM睡眠の割合が少ないと死亡リスクが高まることが示されている。

<https://academist-cf.com/journal/?p=13875>



アプリにより脳が興奮し
過覚醒状態となる

各種アプリの睡眠への影響



	入眠までの時間	レム睡眠の割合%
スクリーンなし	25分	23%
TikTok	1時間7分	14%
Instagram	58分	15.5%
Twitter	50分	18%
Facebook	45分	19.5%
Pinterest	38分	19.5%
YouTube	32分	19.5%
WhatsApp	34分	21%

Pick Up 日本睡眠学会シンポジウム @京都

「引きこもりの現状と概日睡眠リズム障害の関連性」

日時: 2022年6月30日(木) 9:00~10:30. ウェスティン都ホテル京都

シンポジスト: 安井禎: 名古屋市精神保健福祉センター 名古屋市における引きこもりの現状

坂本なほ子: 東邦大学医学部看護学科 無作為抽出法による名古屋市小学生の睡眠調査

佐藤慎太郎: 名古屋市立大学睡眠医療センター 睡眠育成士認定講座の活動からの予防計画

磯村毅: スマホ依存防止学会(PISA) 概日睡眠リズム障害に与えるスマホの影響と対策

堀川宏: NHK 名古屋放送局 学童の概日睡眠リズム障害にマスメディアができること

