

# 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4月 ニュースレター No.4

スマホ依存防止学会(PISA)

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



## 発達障害を予防することはできないのでしょうか。

発達障害は  
増えている？

スマホ子守りが発達  
に悪いって？

スマホやゲームの使い過ぎと、  
注意力の低下や、社会性の障害が  
関連しているとは？

赤ちゃんにスクリーンを見せることで、  
発達障害が増えるという根拠は？

スマホ子守りを止めたら発  
達障害が治ることがある？



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。



発達障害とは 生まれつきみられる脳の働き方の違いにより、幼児のうちから行動面や情緒面に特徴がある状態です。ADHD(注意欠如多動症)、学習障害、自閉スペクトラム症などが含まれます(厚労省.HP)。学習上の特別の配慮が必要である他、気づかれにくく就労が困難となりやすいとされています。電子スクリーン使用で症状の悪化が認められ、また電子スクリーンにより発達障害と誤診される症状が生じる(電子スクリーン症候群:ESS)ことがわかってきました。ESSの場合はスクリーンを取り去ることで症状が軽減または消失します。

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！

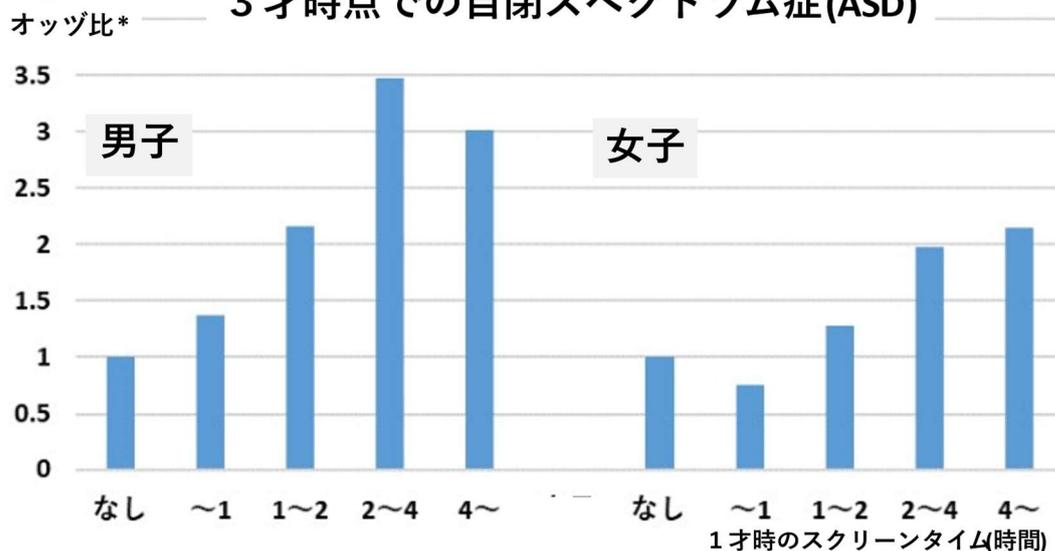
## 乳児期のスクリーンで自閉スペクトラム症が?!

★今年 2022 年 1 月に、アメリカ医学会雑誌(JAMA)小児科版に 84,000 組の親子を追跡した研究結果が発表され、欧米では、TV・雑誌で取り上げられるなど大きな話題になりました。

★1歳の時にスクリーンを見せている男子は、見せていない子どもと比べ、3歳時点での自閉スペクトラム症が何倍にも増加するとの結果が出たからです。



### 1才時のスクリーンタイム(時間)と 3才時点での自閉スペクトラム症(ASD)



\*オッズ比：スクリーンなしの子どもと比べ何倍 ASDが発症したか

84,000組の親子の追跡研究 . Kushima (2022)  
JAMA Pediatr. 2022 Jan 31;e215778. doi: 10.1001

## Pick Up 世界に誇るエコチル調査



上記の研究は子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)The Japan Environment and Children's Study によるものです。これは、環境省が子どもたちは明日の地球を生きている、とのキャッチフレーズのもと実施している大規模国家プロジェクトで、日本中で約 10 万組の親子が参加しています。「エコロジー」と「チルドレン」を組み合わせ「エコチル調査」です(詳しくは、Web <https://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>)。

赤ちゃんがお母さんのお腹にいる時から 13 歳になるまで、定期的に健康状態を確認し、環境要因が子どもたちの成長・発達にどのような影響を与えるのかを調べています。

今回のスクリーンタイムと自閉スペクトラム症との関連に関する研究成果を、子どもたちが健やかに成長できる環境、安心して子育てができる環境の実現に活かしていくことが望まれます。