

# 健康ステップアップ

2014年9月  
北星学園大学 医務室  
第47号

「もう寝よう」と思ったのに、つい見てしまうスマホ。



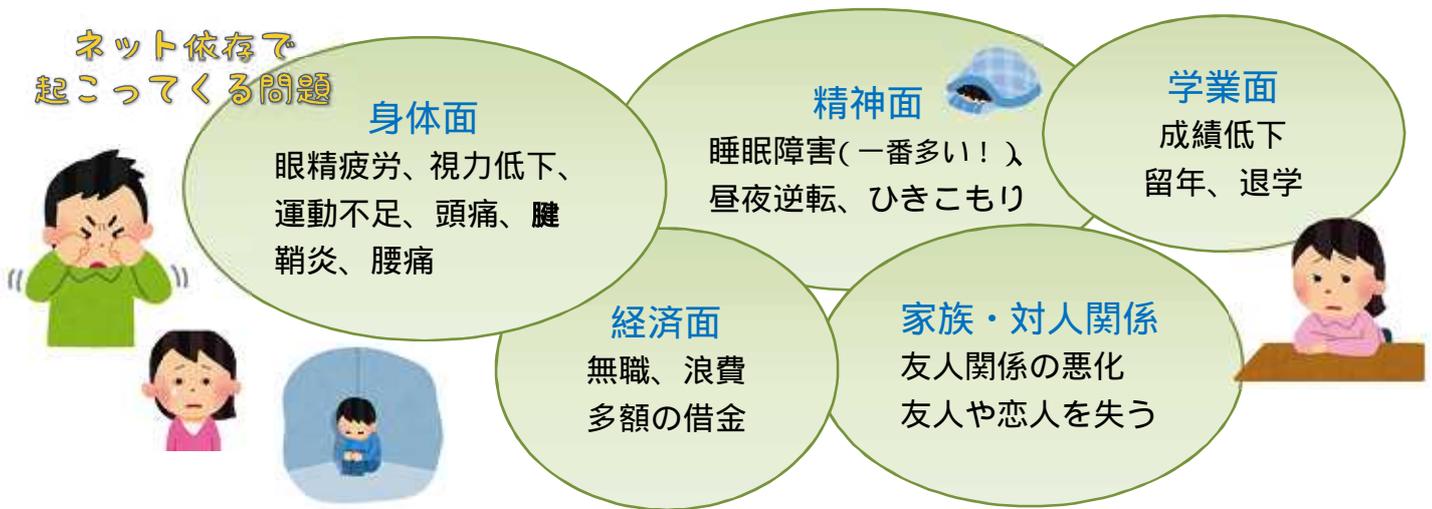
今、若者のネット依存があぶない！



## ネット依存症

ネットにのめり込むあまり、日常生活に支障が出たり、心身の健康を害したりする状態。若者を中心に増えています。あなたの周囲は大丈夫ですか？

ネット依存で起ってくる問題



ネット依存度を調べるために、以下のようなテストがあります。結果は下記HPで判定できます。試してみませんか？

- 1 インターネットの使用で、学校の成績や業務実績が落ちた
- 2 インターネットをしている間は、よりいきいきしてくる。
- 3 インターネットができないと、どんなことが起きているのが気になってほかのことができない。
- 4 “やめなくては”と思いながら、いつもインターネットを続けてしまう。
- 5 インターネットをしているために疲れて授業や業務時間に寝る。
- 6 インターネットをしていて、計画したことがまともにできなかったことがある。
- 7 インターネットをすると気分がよくなり、すぐに興奮する。
- 8 インターネットをしているとき、思い通りにならないとイライラしてくる。
- 9 インターネットの使用時間をみずから調節することができる。
- 10 疲れるくらいインターネットをすることはない。
- 11 インターネットができないとそわそわと落ち着かなくなり焦ってくる。
- 12 一度インターネットを始めると、最初に心に決めたよりも長時間インターネットをしてしまう。
- 13 インターネットをしたとしても、計画したことはきちんとおこなう。
- 14 インターネットができなくても、不安ではない。
- 15 インターネットの使用を減らさなければならないといつも考えている。

久里浜医療センターHP より(インターネット依存自己評価スケール(青少年用) K-スケール) [http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar\\_07.html](http://www.kurihama-med.jp/tiar/tiar_07.html)

## オンラインゲームにはまるワケ

- 途中でゲームを抜け出すと迷惑がかかると感じてしまう。
  - ゲームで得られる達成感
  - 人に頼られる快感
- ...などがあるようです。



## 対処法は？！

- 時間を決めて使い、それを守る  
(守れないのは依存症の可能性あり)
- ストレス解消法をたくさん持つ  
(解消法が1つしかない、ストレスがたまったら、またネットにのめり込んでしまう)



# 最近寝つきが悪い。...原因は寝る前のスマホかも。

最近、学生さんから寝つきが悪くなったという声を聞くことが増えました。聞いてみると、ベッドに入ってからスマホをずっと見ているようです。

## 健康づくりのための睡眠指針 2014 ~睡眠 12 箇条~

第 1 条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。

第 2 条. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

第 3 条. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

第 4 条. 睡眠による休養感はこころの健康に重要です。

### 第 7 条 . 若者世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

第 1 2 条. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」より抜粋



○寝る前に普通の室内より明るい光の下で過ごすと、寝つきが悪くなります。

\*特に、スマホ画面のような、青白い光、白っぽい光は覚せい作用が強い\*

○夜更かしすると、体内時計がずれ、睡眠時間帯が不規則に、夜型に。

○寢床に入ってからメールやゲームに熱中すると目が覚めてしまいます。

そもそも夜更かしの原因に...



寝る 1 時間前にはスマホやパソコン  
など、強い光を出すものを見るのは  
やめましょう。



目のくまが気になる方へ



目のくまには、消えるタイプと消えないタイプがあります。消えるタイプは目の疲れが原因です。周りの筋肉がむくむことで血管が広がり、これが皮膚越しに黒く透けて見えるのです。

改善するには...目の周りの筋肉を休めて疲れを取ることが必要です。

- 目を閉じる (いちばんオススメ)
- 目の周りをそっとマッサージ
- 温めたり冷やしたり



パソコンやスマホを見ると目はとっても疲れます。パソコンの場合、1 回に連続して画面を見る時間は 1 時間以内です。スマホは画面が小さい分、より疲れやすいので気を付けましょう。

引用・参考：朝日新聞 DO 科学「目のくまは、なぜできる？」

### 次回の学校医健康相談は...

10月8日(水)、11月12日(水)

時間は 13:30 ~ 15:30 です。

健康のことで気になることはありませんか？

学校医 新札幌恵愛会病院 柳内先生 ★

### 医務室開室時間

平日 8:45 ~ 18:00

(詳細は Campus Guide Web  
の医務室 HP でご確認ください)

【引用・参考】 きょうの健康 2014.9  
ヘルスアップ 21 2013.2