

ラジオNIKKEI ■ 放送 毎週水曜日 21:00~21:15

# 小児科診療 UP-to-DATE

2018年7月18日放送

## 子どもの生活とメディアの影響

山梨大学大学院 社会医学

教授 山縣 然太郎

(日本小児医療保健協議会「子どもとICT、子どもたちの健やかな成長を願って」委員会 委員長)

2008年以降、わが国でもスマートフォン(以下スマホと略)やタブレット端末が急速に普及し、子どもだけで、何時でも何処でも無制限にインターネットに接続できるようになりました。ICT (Information and Communication Technology) は社会生活全般の利便性を高め、教育や医療においても革新的なツールとして有効活用されています。その一方で、ICTの普及は子ども社会においても、遊びや人間関係、生活習慣の点で大きな変化をもたらしました。

メディアと子どもに関するわが国の動きとしては、2004年の日本小児科学会と日本小児科医会による「乳幼児のテレビ・ビデオの長時間視聴は危険だ」という提言があります。

日本小児科学会は次のように提言しました。

1. 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないようにしましょう。  
内容や見方によらず、長時間視聴児は言語発達が遅れる危険性が高まります。
2. テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
3. 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。
4. 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
5. 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう。
6. 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。

日本小児科医会は、これに加えて、

すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要。1日2時間までを目安と考える。テレビゲームは1日30分までが目安。また、保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう、と提言しました。

これらの提言以後、テレビやビデオ、テレビゲームに加えて、スマートフォンなどのICT端末が急速に普及して、子ども社会にも大きな影響を与えています。そこで、小児科関連4団体で組織する日本小児医療保健協議会の合同委員会である「子どもとICT、子どもたちの健やかな成長を願って」委員会では2015年1月に提言を発表しました。本講義ではこの提言を中心に、子どもの生活にメディアがどのように影響を与えているか、特に、ICT端末の使用の健康影響についてお話をします。

ICT端末を使うことによる健康障害は、

1. 長時間使用による影響、2. コンテンツ(内容)に影響、3. 情報伝達手段としての3つの影響があります。

すなわち、

1. 長時間続けることによる健康障害については、①VDT (Visual Display Terminal) 症候群と②睡眠、運動等生活時間が不足することによる健康障害、ネット依存症です。
2. コンテンツ(内容)による健康影響は、①ゲーム依存、②行動、メンタルヘルスへの影響があります。
3. 情報伝達手段としての健康影響については、①コミュニケーション能力への影響、②社会性の発達への影響が報告されています。

まず、長時間続けて使うことによる健康障害の一つであるVDT症候群とはコンピュータのディスプレイなどの画面表示端末(Visual Display Terminal (VDT))を使用した作業を長時間続けることにより、次のような、眼や体、心に様々な症状をきたす病気のことです。主な症状は  
眼の症状 - 眼精疲労、視力低下、ドライアイなど

体の症状 - 肩のこり、首から肩、腕の痛み、頭痛など

心の症状 - イライラ感、不安感、抑うつ症状など

VDT症候群は主に産業保健の現場での健康問題で、厚生労働省から「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」が出ています。一方で、VDT症候群は小児でも診断されており、子どもの健康問題の一つとなっています。

#### ICTの健康問題とは何か

- ICT端末を使うことによる健康障害
  - 長時間続けることによる健康障害
    - VDT (Visual Display Terminal) 症候群
    - 睡眠、運動等生活時間が不足することによる健康障害
    - ネット依存症
  - コンテンツ(内容)による健康影響
    - ゲーム依存
    - 行動、メンタルヘルスへの影響
  - 情報伝達手段としての健康影響
    - コミュニケーション能力への影響
    - 社会性の発達への影響
- 第3の視神経と呼ばれるガングリオンフォトレセプター細胞は光感受性があり、ディスプレイが発するブルーライトに敏感に反応してサーカディアンリズムに影響を与え、睡眠障害などを引き起こす

次に、長時間使うことにより、睡眠、運動、学習、家族との時間など生活時間が不足することによる健康影響です。

睡眠不足により朝起きられず、朝食欠食や不登校になったり、屋外での遊びやスポーツの時間が減って運動不足になって、肥満になったり、親や友人など他者との関わる時間が不足するなどが問題となります。いわゆるネット依存といわれる健康状態です。診断基準はありませんが、今年、世界保健機関（WHO）がリリースする予定の ICD11 では、Gameing disorder（ゲーム障害）の名称で採用される予定です。現在、ネット依存症の判定として使用されているのは Kembery Young 博士のインターネット依存度テストです。自記式質問票によるテストで、20 項目の質問からなっており、得点によって依存度を判定するものです。このテストを使用して総務省は 2013 年に調査して、中学生の 43.3%が問題ありと判定されたと報告しています。

私たちが地域で中学生に実施した調査では問題ありと判定された生徒は 18%でしたが、問題ありの生徒はそうでない生徒に比べて、24 時以降に就寝する生徒が 2.5 倍多いとか、うつ傾向の生徒が 2 倍以上いるなどの結果を得ており、ネット依存度が高いと生徒の生活やメンタルヘルスに影響を与えていることが示されました。

ネットにより入手できるコンテンツ（内容）による影響や情報手段としての影響については、犯罪に巻き込まれたり、いじめの原因になるなど事例は報告されていますが、コンセンサスが得られるほどの科学的根拠は十分ではありません。最近、LINE の使用が成績をさげることや辞書を使わずにスマホを使って検索すると前頭葉の働きが抑制されるなどの研究結果が報告されています。

健康影響についての最近のトピックスは第 3 の視神経と呼ばれるガングリオンフォトレセプター細胞が光感受性があり、特にディスプレイが発するブルーライトに敏感に反応してサーカディアンリズムに影響を与え、睡眠障害などを引き起こすということです。就寝前のスマホの利用などは注意が必要です。

日本小児医療保健協議会の提言を説明します。

この提言はこれまで述べてきたように、子ども達を取り巻く ICT 環境は、利点と問題点を持った両刃の剣であり、短時間で膨大なデータのやり取りが可能となった反面、子ども達がインターネット上のいじめや犯罪の加害者や被害者になったり、ネット依存に起因

日本小児連絡協議会(小児科関連4学会)の提言(2015年1月:各学会誌に掲載)

スマートフォンなどICT機器の不適切な使用は生活習慣を乱して、心身の健康に悪影響を及ぼすのみならず、他者より良い関係を築く「社会性の発達」や「コミュニケーション能力」を低下させるとの調査結果がある。また、事件に巻き込まれる危険性もある。

子どもがインターネットに関わることで生じやすい問題は

- ①情報管理が十分にできないこと
- ②日常生活リズムの障害が生じやすいこと
- ③親子の絆や実体験不足により社会性の獲得の機会が欠如する危険性があること
- ④一般に子どもにはスマホなどを購入し、維持管理する経済能力がないこと

した様々な心身の健康障害が生じたり、人間としての健やかな成長発達が妨げられるなど、見過ごすことのできない多様で深刻な問題が明らかになってきたことを背景に出された提言です。

この提言では、子どもがインターネットに関わることで生じやすい問題点として、1) 情報管理が十分にできないこと、2) 日常生活リズムの障害が生じやすいこと、端的には使用時間が長くなり睡眠不足に起因する健康障害が生じやすいこと、3) 親子の絆や実体験不足により社会性の獲得の機会が欠如する危険性、4) 一般に子ども達にはスマホなどを購入し、維持管理する経済能力がないことが挙げられています。

提言は、子どもへの影響力が強い保護者を中心として、教育関係者、医療関係者、保育関係者、ICTの開発・普及に携わる事業者、この分野の研究者も対象としています。

1. 保護者は不適切な ICT 利用が子どもの健やかな成長発達や心身の健康に悪影響を及ぼしうる事を認識し、責任を持ってスマホやタブレット端末を管理しましょう。

(具体的方法は次の通りです)

- ①スマホなどの管理者は保護者であることを子どもに明確に伝えましょう。
- ②保護者はスマホなどが子どもにおよぼす悪影響について学習しましょう。
- ③スマホなどの適切な使い方を親子で話し合いルールを決めましょう。
- ④保護者は子どもに貸与したスマホ等の利用状況を折に触れて確認しましょう。
- ⑤子どもが決められたルールを守れない場合には一旦没収し、改めて話し合しましょう。

2. 学校では、子どもや保護者に対する情報モラル教育を推進しましょう。

①ネット社会における著作権や個人情報の保護のルールを学ばせましょう。

②ICTの使い過ぎによる健康障害やネット依存について学ばせましょう。

③いじめなどのネットトラブル予防と発生時の対策について学ばせましょう。

日本小児連絡協議会(小児科関連4学会)の提言  
保護者、学校では

1. 保護者は  
不適切なICT使用が子どもの健やかな成長発達や心身の健康に悪影響を及ぼしうることを認識し、責任をもってスマホやタブレット端末を管理しましょう。

- ①スマホの管理は保護者であることを伝える
- ②子どもの健康に悪影響をおよぼしうることを認識する
- ③子どもと使い方のルールを決める
- ④スマホの利用状況を確認する
- ⑤ルールが守れない場合は一度回収し、あらためて話し合う。

2. 学校では、  
子どもや保護者に対する情報モラル教育を推進しましょう。  
①ネット社会における著作権や個人情報の保護のルールを学ばせましょう。  
②ICTの使い過ぎによる健康障害やネット依存について学ばせましょう。  
③いじめなどのネットトラブル予防と発生時の対策について学ばせましょう。

3. 子どもに関わる医療関係者や保育関係者は、不適切な ICT 利用に伴う健康障害発生の可能性を意識して業務を行い、その可能性があれば適切な助言を行いましょう。

4. ICTの開発・普及に携わる事業者は、不適切な ICT 利用が子どもの心身の健康や健やかな成長発達に悪影響を及ぼしうることを利用者に伝えるとともに、その対策を講じましょう。

5. 研究者は、不適切な ICT 利用に起因する子どもの健康障害や成長発達障害に関する研究を積極的に行い、その成果を家庭や教育医療現場に還元しましょう。

ご存知の方も多いと思いますが、米国マサチューセッツ州のお母さんが 13 歳の息子に iPhone をクリスマスプレゼントするときに母親と息子が交わした 18 の使用契約書は、親が子どもにスマホを持たせるときにとっても参考になります。

最後に、さくのぶみさんの絵本「ママのスマホになりたい」を紹介します。この絵本は、シンガポールのある小学生が、学校から「親のことについて作文を書いてきなさい」と言われて書いたのが「スマホになりたい」というタイトルの作文だったそう。「ママがスマホばかり見てるから、僕はスマホになりたい」。スマホの現状を通して子育ての本質を言いあてています。

子育て、教育のみならず、医療現場でも子どもの健康と ICT の課題はますます重要になると思います。

#### 【参考】

「母から子への iPhone, 18 の約束」(要約)

- ① これはお母さんの iPhone です。
- ② iPhone のパスワードはお母さんに報告しなさい。
- ③ これは電話です。パパかママの電話には必ず出ること。
- ④ 学校がある日は 7:30pm に、週末は 9:00pm に、そして翌朝 7:30am まではパパかママに iPhone を渡すこと。
- ⑤ 学校に持って行ってはいけないが、特別の事情があれば相談にのります。
- ⑥ 自分のせいで壊したときは、修理費は自己負担。
- ⑦ iPhone を使って人を傷つけないこと。
- ⑧ 相手に面と向かって言えないことは iPhone を使って言わないこと。
- ⑨ 友達の親の前で言えないことを iPhone を使って言わないこと。
- ⑩ アダルトサイトやポルノは禁止。
- ⑪ 公共の場では電源を切るかサイレントモードにする。
- ⑫ 他人にあなたの大事なところの写真を送ったり、貰ったりしてはだめ。
- ⑬ むやみに写真やビデオを撮らないこと。
- ⑭ ときどき家に iPhone を置いて出かけるようにしなさい。
- ⑮ みんなが聞いているのとは違う素晴らしいあなただけの音楽をダウンロードしてね。
- ⑯ ときどきワードゲームやパズルゲームで遊んでね。

#### 日本小児連絡協議会(小児科関連4学会)の提言 医療従事者、事業者、研究者は

3. 子どもに関わる医療関係者や保育関係者は、  
不適切な ICT 利用に伴う健康障害発生の可能性を意識して業務を行い、その可能性があれば適切な助言を行いましょう。
4. ICT の開発・普及に携わる事業者は、  
不適切な ICT 利用が子どもの心身の健康や健全な成長発達に悪影響を及ぼしうることを利用者に伝えるとともに、その対策を講じましょう。
5. 研究者は、  
不適切な ICT 利用に起因する子どもの健康障害や成長発達障害に関する研究を積極的に行い、その成果を家庭や教育医療現場に還元しましょう。

- ⑰ グーグル検索だけに頼らず、ちゃんと周りの世界を自分の目で見てほしい。
- ⑱ この約束を破った場合は、お母さんは iPhone を取り上げます。そして何がまずかったか、一緒に考えて、また一からスタートしましょう。

「小児科診療 UP-to-DATE」

<http://medical.radionikkei.jp/uptodate/>