

小児科診療 UP-to-DATE

2021年11月23日放送

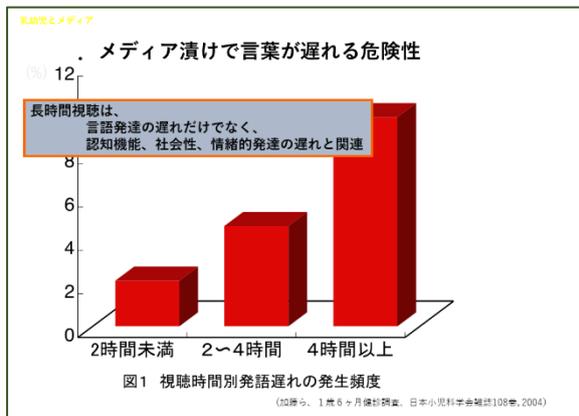
スマートフォン子守の問題点

吉村小児科
院長 内海 裕美

日本小児科医会では2003年に「子どもとメディア委員会」を立ち上げて活動しています。私は、当時からこの委員会の担当理事をしていて、昨年からは厚生労働省で立ち上げられたゲーム依存対策関係者連絡会議にも第1回目より参加しています。本日は、乳幼児の子育てとメディア環境についてお話させていただきます。

私たちの周囲にはテレビ、パソコン、スマートフォン（以下スマホ）などの電子映像メディアが溢れています。テレビが普及した頃から、すでに子どもたちの生活は大人も含めて大きく変化しました。そしてテレビやビデオを長時間見ることは、運動不足や睡眠不足、生活習慣病と関連するということも分かっています。さらにその内容についても大きな影響があることから、それなりの規制がかけられて現在に至っています。

20年ほど前からアメリカ小児科学会は、乳幼児にテレビやビデオを長時間視聴させることを電子ベビーシッターと呼び、注意を呼びかけました。日本小児科学会も乳児期のテレビやビデオの長時間視聴は、1歳半時点での言葉の発達に遅れが出るという調査結果を示し、長時間視聴の危



「子どもとメディア」の問題に対する提言 2004年2月6日・日本小児科医会

- 1) 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- 2) 授乳中・食事時のテレビ・ビデオの視聴は止めましょう。
- 3) 全てのメディア接触の総時間の制限が重要。一日2時間までを目安と考えます。テレビゲームは1回30分までを目安と考えます。
- 4) 子ども部屋にテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。
- 5) 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

険性を訴えました。日本小児科医もメディア漬けの子育てに警鐘を鳴らし啓発を続けています。

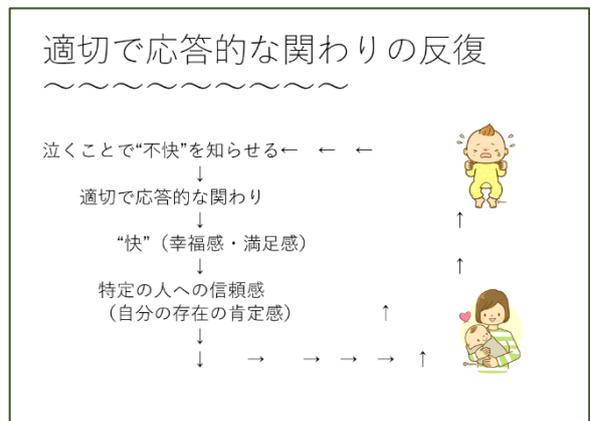
現在普及しているスマホやタブレット端末は、リビングに置いてある固定型のテレビやビデオと異なり、使用する時間と場所を選ばず、いつでもどこでも使いたいだけ使えるという側面があり、使用時間も長時間化しています。内容の規制は皆無と言っていいでしょう。確かに便利で生活の一部になっていますが、心と体が著しく成長発達していく赤ちゃんや子どもにとって注意して欲しいことがあるのでお話ししたいと思います。



1) 愛着形成に与える影響

赤ちゃんは、お腹が空いた、暑い・寒い、オムツが濡れたなど不快なことがあると、泣くことで周囲の大人に知らせます。赤ちゃんを育てている人は、それに『応答的に』『適切に』応じてあげてくれることを毎日数え切れないほど繰り返しています。赤ちゃんは「あら、どうしたの？」と声をかけられ、優しい顔が近づいてきて抱っこしてくれて、おっぱいを飲ませてもらったりオムツを替えてもらったりして、欲求を満たしてもらっているのです。この一連のやりとりの中で、赤ちゃんは視覚・聴覚・触覚・嗅覚・味覚といった五感、更には前庭感覚・固有感覚を総動員して養育者と関係しています。この関係が続く日常生活の中で、いつもお世話をしてくれる人に対して、赤ちゃんは愛着行動をより多くし、養育者を信頼し、その人を安全基地とし、困った時はこの人に頼ればいいのかという感覚を育んでいきます。そして、情動調律ということが起こり、これが自分の気持ちをコントロールする基礎になっていくと言われています。こういった愛着形成がうまくいかなかった場合、その後の人間関係に大きなマイナスの影響が出てくることもわかっています。

赤ちゃん向けの“泣き止ませアプリ”や“寝かしつけアプリ”“しつけアプリ”“知育アプリ”を電子おしゃぶりと呼びますが、それも多く出回っています。赤ちゃんや小さな子どもは、スマホ



スマホ育児の落とし穴

- 1：早期接触は依存症へ？
- 2：子どもの事故、育児放棄？
- 3：愛着形成は大丈夫？
- 4：体の発達は？
動かない、話さない、笑わない、
視力は？睡眠は？
5感の発達は？

※しつけアプリ、寝かしつけアプリ、
知育アプリ、子どもの好きな動画

※リーフレットの活用を！

ホやタブレットの画面が見たくて泣いているわけではありません。ところが、子どもを泣き止ませるために、あるいは気持ちを紛らわせるために、すぐに写真や動画を見せていると、お母さんやお父さんがあやしても泣き止まずに、困ったことになっている事例が出てきています。「スマホに子守りをさせないで!」。こういったアドバイスと同時に子育ての労をねぎらい、あやし方や関わり方、遊ばせ方などの情報提供なども乳幼児健診の重要な仕事と言えましょう。地域の子育て広場など、地域の子育て支援の資源を提供してあげてほしいと思います。

2) 子どもの目の発達への影響

赤ちゃんは成長とともに2つの見る機能（視力・両眼視）が発達します。これらの機能は6ヶ月位までに急激に発達し、8歳頃までに穏やかに発達します。視力は新生児期で0.02~0.03、6ヶ月時は0.1~0.3、2歳児は0.5、3歳児では1.0が基準です。

ところが、毎年発表される学校保健統計によれば、近視の増加とともに近視の低年齢化も進み、裸眼視力1.0以下の割合は小学生で3人に1人、中学生で2人に1人、高校生で3人に2人となっています。

0.7以下になると教室の後ろ半分の席では黒板の字がきちんと見えないと言われていますが、これも増えています。そして放置をしておくと失明の危険さえある強度近視の状態の子どもの割合も増えているのです。近視は近くのものばかり見ていると悪化します。スマホやタブレットの画面はテレビと比較にならないほど近くで見るので近視を進めることとなります。近くで狭い画面を見ることで、後天性の内斜視の報告例も出てきています。目の発達のためにも、こうした機器を使用するときの時間制限は欠かせません。使い方にも画面からの距離や姿勢、見る環境には注意が必要でしょう。近視の低年齢化が始まっていることを考えると、乳幼児期のすごさせ方が非常に大事だということがわかってと思います。屋外の光を1日2時間以上浴びることが近視の抑制に効果があることもわかっています。こういった時間を確保するためにも、こういった機器から離れて過ごす時間を確保する重要性がお分かりいただけると思います。

3) 言葉の発達への影響

赤ちゃんは、言葉をどのように獲得していくのでしょうか？ 赤ちゃんは、テレビやビデオの画面からは学習しないという研究結果があります。言葉はコミュニケーションを取るための大事な手段です。コミュニケーションは、まず目を合わせて、表情も見て相手の様子を確認しながらの一方通行ではない双方向のやり取りの繰り返しです。「いない いない ばあ」は赤ちゃんの反応を見て、スピードを変えたり声の出し方を変えたりしながら赤ちゃんを喜ばせる遊びのひとつですが、画面の向こうから赤ちゃんの反応に関係なく「いない いない ばあ」をしても赤ちゃんは喜びません。赤ちゃんが言葉を獲得していくのは、現実の体験の中で、それに相応した言葉を幾度となく聞くことが必須です。言葉はコミュニケーションの道具ですが、思考や感情の源でもあります。アプリなどで言える単語が増えたからといって、言葉の発達が進んだと短絡的に考えることは危険だと言えるでしょう。

4) 体の発達に対する影響

筋肉は使わないと発達しません。前庭感覚や固有感覚（自分の位置がどのようになっているのか、自分の腕や足がどの位置にあるのか知るための感覚）は自分の体を動かさないと発達しません。寝返りしたり、ハイハイしたり、つかまり立ちしたり、歩いたり、階段を上り下りしたりしながら総合的に発達させていくのです。こういった時間は筋肉だけでなく、自律神経や好奇心などの心の発達も促しています。3歳位までの子どもは、普通はひっきりなしに動いています。静かにさせるためにタブレット端末を与えると、それは体を動かさない時間になります。日本小児科医会は「遊びは 子どもの主食です」という啓発ポスターを作成しました。体を動かし、言葉を交わし人と関わる、こういった生活時間を奪われていることに気づくことが大切です。



赤ちゃんもスマホに夢中になることをご存知でしょうか？ 赤ちゃんに同じ画面を見せ続けるとすぐに飽きてしまいます。画面を変えたり、抑揚のある音で赤ちゃんは画面に注目します。このことを利用して赤ちゃんが喜ぶように作られているコンテンツがたくさんあります。画面の中を色玉がコロコロ転がっていくようなものも喜んで見ますが、現実に玉を転がして見せてやった場合は視野が広い、動かす目の範囲も広い、奥行きもある、触って遊ぶこともできる、触れば柔らかいか硬いか、重いのか軽いのかもわかるなど脳への刺激は多彩で、画面で受けるよりはるかに豊かです。

以上の点から、赤ちゃんにスマホを見せる必要はないというのが大原則です。

幼児期でも何のために何をどれくらい見せるのか、親の管理のもとで注意して使って欲しいと思います。アメリカ小児科学会は、時間と視聴内容について、特に子どもの場合、心身の発達に大切な時間と体験を奪ってしまうと警鐘を鳴らしています。そして18ヶ月までは原則見せないように、その後も時間制限、保護者と一緒にとという提言を出しています。

赤ちゃんにどう声がけしたらいいかわからない、あやし方がわからない、子どもの外遊びに付き合う時間が取れない、家事をする時間を確保したいなど大人側の理由はいくらでもあ

メディアの影響：科学的根拠について

Displacement theory: 時間を奪ってしまう

Content theory: 視聴内容が影響する

子どもの場合、
心身の発達に大切な時間と体験を奪ってしまう

いつでもどこでも使えるスマホ → 影響大きい
the instant accessibility and portability of mobile device
Mobile and Interactive Media Use by Young Children: The Good, the Bad, and the Unknown
Jenny S. Radesky, MD, Jayna Schumacher, MD, Barry Zuckerman, MD
Pediatrics Vol. 135 1-3, 2015

うが、子どもの発達には睡眠・食事・体を使った遊び・人と自然との関わりが欠かせないことを忘れずに、電子機器の利用の仕方を考えて欲しいと思います。

身につけたいメディアリテラシー

手のひらサイズのスマホで簡単に多くの情報が得られるようになりました。もちろん便利ですから上手に活用すればいいと思います。特に新型コロナウイルス感染症の影響もあり、医療情報や子育てに関する情報も、小児科医療機関などに直接行って聞く機会が減っている中で、ネットの情報を頼りに過ごしている方も少なくないかもしれません。ネットに限らずテレビや雑誌の情報が正しいのか、そうでないのか、見極める力も必要です。「誰が」「どんな目的で」「どのような根拠に基づいて」発信しているのか、吟味する目を養う必要があります。子育てや子どもの病気や症状についてネットで調べて不安になり、さらにそれを解消しようとネットで調べて…と悪循環に陥っているケースが少なくありません。

例えば、皆さんはハーフバースディというのをご存知でしょうか？調べてみてください。メディアリテラシー教育は日本ではされてきませんでしたので、あふれる情報に振り回され、騙されていることも少なくないのが現状だということも念頭に置いておかななくてはなりません。

ネット予約（予防接種や診療）、予防接種スケジュール管理、成長曲線などの活用ができます。発疹が出た時の写真、咳やいびきの録音や動画、下痢便や嘔吐物の写真（現物が一番いいのですが）など診療に役立つものもたくさんあります。外来受診時に、こういう情報があると診断の手助けになることを保護者に伝えるといいでしょう。

かかりつけ医機能を発揮しましょう

赤ちゃんが産まれると産婦人科や小児科での1か月健診（自治体によっては2週間健診があります）、保健師による新生児訪問、そして2ヶ月からスタートする予防接種や乳児健診で毎月のようにかかりつけ医を訪れます。それぞれの月齢で分からないことや心配があり、個別に相談ごとがあります。気軽に相談できる、相談したら安心したという「かかりつけ医機能」を是非発揮して欲しいと思います。泣き止ませるため、静かにさせるためといった理由で、安易にスマホやタブレットの画面を見せることは避けた方がいいとアドバイスすると同時に、子育てをねぎらい、あやし方や遊ばせ方のアドバイスをしたり、地域の子育て広場など、色々な子育て支援の資源を提供してあげて欲しいと思います。乳幼児のメディア漬けを予防するためにも、保護者の心配事に寄り添う「かかりつけ医機能」を発揮して欲しいと思います。

「小児科診療 UP-to-DATE」

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