

薬だつ知識

68

約90%、この数字を見て何を思い浮かべるでしょうか。これは2021年度、鹿児島県の小学生以上の子どもがインターネットへ接続できる機器（スマホ・タブレット・ゲーム機等）を持っている割合です。

学校薬剤師は薬物乱用防止教室で、タバコ・アルコールや麻薬、さらには一般医薬品の過剰摂取（オーバードーズ）など、依存症についての話をしています。これだけ利用が広まってくれば、ネット・ゲームへの依存についても考えないといけません。

19年には世界保健機関（WHO）でも「ゲーム障害」を依存分野の病名として登録しています。アルコールなどは未成年に悪影響があり、依存症にな

子どもとデジタル機器

デジタル機器の使用は子どもたちにとって当たり前となっている



りやすいといったことは、子どもたちも理解しています。一方、ネットは生活の一部になっており、使用することで直接的な影響が見られないため、依存にならないように理解してもらうにはまだまだ教育が必要です。

ゲームも従来のエンディングがあるものから、サービスが終了するまで継続使用できるものへと変わっており、長時間の使用が問題になっています。健康的な生活のためには、十分な睡眠、

規則正しい食事、適度な運動が欠かせません。長時間ネット・ゲームをしていると、寝ない、食べない、動かないという状態に陥り、体や心への影響が考えられます。

家庭内だけではなく、学校生活でもデジタル機器の利用が増えており、電子黒板やタブレットを使用している授業も当たり前になってきています。

ここで考えないといけないのが輝度（人の目に直接入る光源の強さ）という数値です。ディスプレイの輝度を上げると見えやすくなりますが、明るすぎると目の疲労度が上がります。

今は子どもたちの生活においてデジタルデバイスの使用は不可欠です。しかし使い方や使用時間によっては、近視などの目の病気にかかるリスクが高まると言われています。

依存や目への影響を考え、まずは家庭内での使用についてのルール作りを考えてみてはいかがでしょうか。

（鹿児島県薬剤師会学校保健公衆衛生委員会・平井聡）

※第1水曜に掲載します。

依存や目への影響注意

令和5年6月7日（水）

68.子どもとデジタル機器