



# 校報 水糸者

No. 873

29年度・第46号

## 「黄金期」の成長を蝕む

先日のNHKスペシャルは「キレル脳」や「睡眠負債」の特集でしたね。

# 「睡眠障害」

…知っていますか？ 甘く見ていませんか？ 困っていませんか？…

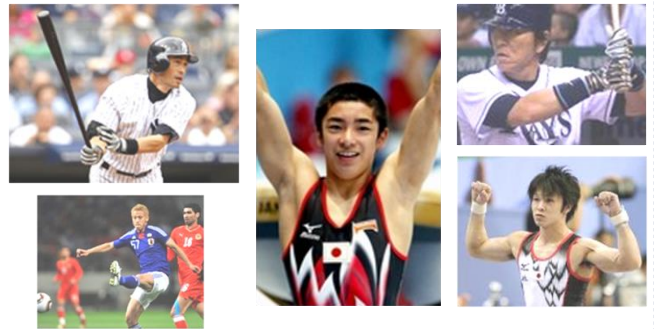
小学校期のことを「黄金期」と呼ぶ評論家や学者がいます。

それは、例えば骨密度や三半規管などといった身体の部位に関することや、スポーツが上手になるためには欠かせない動体視力を含む反射神経や巧緻性など、脳の健全な発達に関することなど、この時期を逃すと身につかないものや身につけにくくなるものがたくさんあるために「黄金期」と呼ぶのだそうです。

この黄金期を充実したものにしていくために、日本全国で『早寝・早起き・朝ごはん』運動が展開され、現在に至っていることは皆さんも承知の事でしょう。ところが、最近この『黄金期』を蝕む、ある疾患が大きクローズアップされてきました。

それが『睡眠障害』と呼ばれる疾患です。

### 【動体視力が優れている主なスポーツ選手】



※これらの選手以外に、卓球やボクシングなどの選手も当然、抜群の動体視力の持ち主のはずです。

### ◇ 睡眠障害とは ◇

- ・十分に睡眠がとれない事が原因で、体や心に様々な悪い影響が出る状態の事であり、深刻化した場合は医療機関での継続した治療が必要となる、早期発見・早期治療が必要な疾患です。
- ・睡眠障害の怖い所は、「さぼり」や「なまけ」と思われてしまい、症状が解決されずに一層深刻化(うつ状態や無気力)してくるという事にあります。また、睡眠障害を専門とする医師が極めて少ないこともあり、解決までには相当な時間を要したり、その結果『引きこもり』になってしまう事もあります。本人はその苦しさをなかなか理解されずに、自己肯定感が低下してしまう事がよくあります。

[岩手医大には『睡眠外来』があります]

- ・睡眠障害の主な症状は、「イライラしやすくなる」、「授業に集中できなくなる」、「朝、起きられなくなる」、「体調不良(頭痛や腹痛など)が出現する」、「学校へ行きたくなくなる」、「休日にたくさん寝る」などです。睡眠障害は、不登校の原因の1つであると言われています。



28年度11月に配布された保健ニュースは「睡眠障害」の記事でした。

「睡眠障害」が増えて来た原因はいろいろ考えられますが、スマホやゲーム、無料通信アプリの使用過多が主因かも???

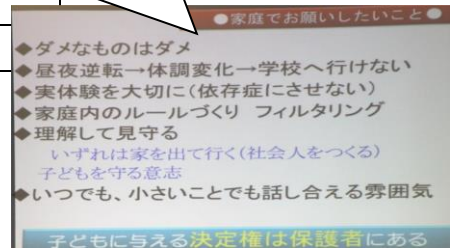
スマホやゲーム、無料通信アプリの使用過多による影響については、昨年度も校報で何度もお知らせしたとおりですが、今年度も多くの新聞やニュースなどで報じられています。

◇今年度、昨年度後半の新聞記事（岩手日報）から

掲載日	29年に掲載された記事の見出し
6/15	高校生スマホ依存注意
4/25	タブレット端末、必要ですか？
4/21	不眠の原因をなくそう
4/21	交流サイト 少女ら被害 最多 1736人
3/14	スマホ 上手に使おう 小学生の利用6割超
2/27	ぐずったらスマホでご機嫌 1歳4割、3歳6割利用
1/15	スマホがあるだけで… 気が散り判断遅く
28年（後期）に掲載された記事の見出し	
12/23	視力低下、小中高で最悪「16年度保健統計値速報」
11/24	成人4割 睡眠6時間未満
11/10	「隠れ睡眠不足」にご注意 平均あと1時間必要？
10/28	ことばの暴力 ネットで拡散 いじめ過去最高
10/21	18歳未満889名が被害 上半期では過去最高
8/2	スマホ依存 加速懸念

・新聞に掲載された、スマホやゲーム、無料通信アプリに関する主な記事だけでも、これだけあるのです！  
 ・一昨年度や昨年度前半は「犯罪、トラブル」防止のための記事が多かったのですが、最近では「健康被害」に関する記事が目立って来ました。

「情報モラル研修会」で、講師の県立総合教育センターの大懸研修指導主事の講義資料



第31回岩手県学校保健・学校医大会 (28.1.17; 県医師会館)

「スマホに負けない脳を育てる」

岩手県小児科医会；内田瑛子先生の発表より

◇ゲームの害

- ①前頭前野を育てない ②依存症になりやすい ③体内時計の狂い

◇前頭前野の発達によい事

- ①弱いものや幼いもの、困っている人にお手伝いをする事が良い。
- ②バーチャルではなく、実際の体験を行うと良い。
- ③読書や作文・日記を書く事が良い。
- ④色々な事をして、多種類の神経回路を使う事が良い。
- ⑤睡眠と食事などの規則正しい生活リズムを送る事が良い。

前頭前野とは

行動や情動を抑制する働きやコミュニケーションを図る働きを司る脳の部位であり、注意力や集中力、判断力、気力なども司っている部位である。前頭前野とは、自己をコントロールする「理性の座」であり、『脳の中の脳』と呼ばれて

いる、人間と他の霊長類と決定的に違う脳の重要な部位である。  
 11歳から20歳までは前頭前野は伸びると言われており、この時期には前頭前野をいかに発達させ、後退させないようにするかが重要である。ゲーム等のやり過ぎは、この前頭前野に抑制がかかり、ものを考えない脳となってしまうばかりでなく、麻薬中毒患者の脳に起きている事と同じ現象が発生し依存症(中毒)になってしまう。

……みんなで気をつけましょう！……

①家庭内でルールも決めずに、ゲームやスマホを与える事は危険です！⇒ 中学生や高校生になって、急にルールを決めても守るはずがありません。ルールもなく与える事は「睡眠障害」の予備軍をつくっている事になります！

②睡眠に乱れ（昼夜逆転、睡眠の浅さなど）が見られたら、速やかに学校や医療機関に相談しましょう。

睡眠障害は、子どもの脳の健全な発達を決定的に破壊する恐ろしい疾患であり、ロコモ(校報849号参照)にも直結する、『平均寿命80歳・健康寿命73歳時代』を脅かすものです。しかも誰でもがっかりうる疾患であり、思春期に罹ると脳のダメージがなかなか回復しない恐ろしい疾患です。

～だから、『黄金期』には、規則正しい健全な生活が必要なのです！～