



しーぱっぶ CPAP外来通信 第207号

2022.8
呼吸器内科

皆様こんにちは♪CPAP 外来通信を手にとっていただき有難うございます。
さて今回は、先日開催された日本睡眠学会でも取り上げられました
『電子スクリーン症候群』についてお話をいたします。



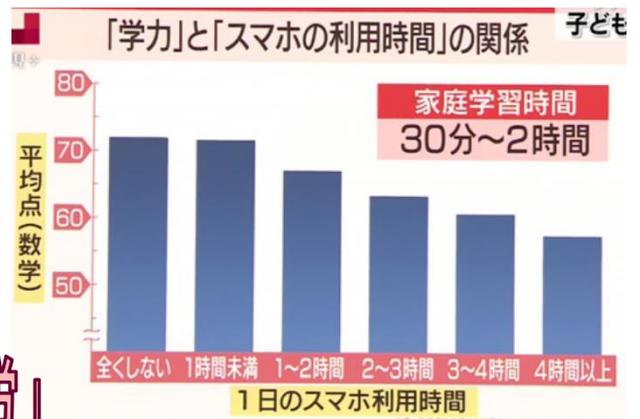
電子スクリーン症候群とは??

電子スクリーン症候群【ESS】は、現代の世代が主に苦しんでいる分類されていない障害です。この用語は、子供の精神障害のパターンを研究しているビクトリア・ダンクレー博士によって造られました。以下のように要約されます。

- ①スマホ・ゲームなどの電子スクリーンによる、気分・認知・行動・社会性の障害。
粗暴な行動・暴力を起こす子供も珍しくない。発達障害・双極性障害・うつなどと誤診されることも。
- ②短時間の使用でも、男子・トラウマ・チック・発達障害・未熟な社会的スキルなどの脆弱性を有する場合は発症する。
- ③三週間以上の厳格なスクリーン断ちにより改善する。

コンピュータ、携帯電話、iPad、テレビなど、あらゆる種類のデジタルデバイスがこの症候群を引き起こす可能性があります。実際には、依存症が完全に形成されるずっと前に障害が始まります。

研究によると、画面の露出の強度が増すにつれて、**子供の神経系が過剰刺激**され始めます。その結果、脳は慢性的なストレスの餌食になり、それが行動や学習の問題につながります。



スマホによる「認知機能の低下」「脳過労」

日本でも東北大学の研究により、スマホの使用時間が長い子どもの大脳に発達の遅れが見られると発表されました。一部自治体は子どものスマホ規制に動き出したところもあるそうです。注意するのは子供だけとは限りません。スマホに依存すると30~50代の働き盛りでも、もの忘れが激しくなり判断力や意欲も低下するというのです。(クローズアップ現代より)

スクリーン無呼吸症候群(Screen Apnea)をご存知ですか?スマートフォンやパソコンの画面を見ている最中に無意識のうちに呼吸が浅くなったり、何秒か息を止めてしまう症状のことです。猫背や目の疲れ、緊張状態などが原因とされています。

今や周りを見渡せば、幼児や小児がスマホを握りしめる姿が当たり前前の光景となっています。
しかしアップル創業者のスティーブ・ジョブズは子供にiPadを触らせなかったし、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツも、自分の子どもには14歳になるまでスマホを持たせなかったそうです。

子供にとっては、
[使い方]が問題なのではなく、
[使わせること]自体が問題。

我が子には使わせたくない!



5

来月のCPAP 外来は第2木曜日の9月8日(Dr栗林)、第4木曜日の9月22日(Dr栗林)に行いますので、お間違えのないように受診してください。

☆ 過去のCPAP 外来通信が呉共済病院ホームページでご覧になれます ☆ 発行/ 臨床研究科

