

スマイルタイムズ

No, 227

スマホに時間を使い過ぎないで！

小児科 医師 中山 真里子

日も少しずつ伸び、柔らかい日射しも明るさを増し、春の気配を感じる今日この頃、皆様、お元気でいらっしゃいますか。

2月も下旬となり、2015年乙未もすでに1/6が終わろうとしています。

振り返って私は今年、元日の当番医で幕を開けました。お正月早々、患者さんは来れないだろうと、高をくくっていたところ、朝の曇天から一気に降り出した雪が激しくなる中、患者さんが次々来られ、あたふた、びっくりしつつあつとと言う間に夕方に、さらにもう一仕事が残っていました。ちょっとした歩く道の雪除けと車の雪降ろしが必要なほど積もった雪をうらみ、今年は暖冬の予報はどこに行ったの？と思いつつ、帰途。

次の日も雪かきに追われ、長いはずのお正月休みもあわただしく過ぎ、エネルギーが十分にチャージされないまま常の日々に戻ったためでしょうか、齢を重ねたためでしょうか、寒暖の差に対応できず、寒さを感じる日々、そしてとうとうダウン、久しぶりの風邪に最低限のことが出来ず、ノロノロと動く毎日、飼い主と遊べない犬たちにもしわ寄せが行きました（ごめんなさい）。思いの外、気力、体力が回復するのに時間がかかり、ようやく、この原稿が書けるようになりました。残り5/6乙未は元気に充実した日々としたいものですが…、さて、どうなりますやら。

さて、パソコン、ケイタイ、スマホから瞬時に世界に繋がり、情報が得られるネットの世界、アナログの私にも電車に乗っている時、手持無沙汰の時など、つついアクセス。気がつけば結構時間が経過しているなどということもよくあります。時間に制約がないと長い時間その世界に浸ってしまうことも頷けます。しかし、小さいお子さんが上手に指でスライドさせるしぐさを見るにつけやや心配になってしまいます。得難い世界に繋がり、得難い情報も手に入り、本当に便利ですが、溢れる情報に振り回されず、不確実なものに踊らされず、うのみにせず、賢く選択していく必要があります。

文字だけでは受け取り方は人によってさまざま、自分の取り方が標準と思っていると、びっくりすることもたびたび。文字だけでは判断できない感情、人の思いなどは声を聞くとそのトーンや表情、身振りなどのしぐさで全く別のものであったりして…、架空世界に浸り、現実世界の生(なま)の人との接触が出来ていないと、危険ですネ。

スマホやTVなどのメディアに子守りをさせないで！と小児科医師会でキャンペーンをしている由縁です。実際に触れ、沢

平成26(2013)年 2月24日(火) 発行

発行者 小浜市多田2-2-1 中山クリニック 院長 中山茂樹

<http://www.nakayama-clinic.jp>

山の経験、体験を通して、多くのことを学んで成長して欲しいものと思います。

この文章や言葉では十分伝わらないかもしれないな、と感じつつ、子供から大人までスマホに使う時間の余りに多いと言う統計を新聞などでみて、書きました。

予防、検診、その前に教育

今からもう40年以上も前、武生の学校の先生で会議で喫煙をしている人の前にそっと紙片を置く人がありました。その紙片には「会議中は禁煙にしましょう」と書いてある。所構わず、そんなことをするものだから、タバコの煙よりも煙たがられていました。何しろ、その頃は日本中、津々浦々、至る所の会議で喫煙は当たり前だったのです。テーブルの上には必ず灰皿がありました。しかし、その禁煙運動は今や日本中、いや世界中に功を奏しています。それでも十全とは言えません。

先日、日本がん協会会長垣添忠生氏が新聞に「進行がんの場合は治療は難渋を極め、患者や家族の負担は大きい。しばしば期待する成果も得られない。医療費も膨大となる」と嘆き、その最も効率の良い対策は予防と検診だがそれは従来大人を対象としてきた。そこで、大人を対象としていたのでは遅い、「がん教育は子どもから」と提唱されていました。

会長自身が中学生や高校生を対象に3日間の〈集中講義〉をしたところ、驚くほどの理解力を示したとのこと。文部科学省も主として中高生向きにガン教育を広げようとしています。さらに小学生にまでに広めようと考えているようです。

アメリカで0~5歳までの子供を二つの群に分け、生活指導や遊びなどを通じて特別なカリキュラムで教育を受ける群と、普通の教育を受ける群との、大人になった時の人間成長状態を追跡した結果、特別カリキュラムの群は血圧、体格、メタボ、犯罪、資産まで有意の差が出たという記録があるということです。

このことに関しては、感染症(特に性病関連)の怖さを中・高生から学んでおくことの重要さと共通するものかも知れません。

… … … … … … … … …

《あとがき》1) インフルエンザの予防接種は2月の初めで終了。ありがたいことに今冬は脅威を振るうほどの流行はありませんでした。2) 真里子Dr.の文にもありますように元日から降った雪には驚きましたが、そんなに難渋することもなく、一過性でした。3) 当院ミニギャラリーは目下、山本美代子さん(若狭町小原)の押し花です。草花の標本をする要領で押し花にしたものを額縁台紙にアレンジしたものです。根気と美的感覚のたまものです。