

# まいづるパートⅡ

令和5年度 No.23 校長室だより

通算No.41 (R6. 2.28)

霧島市立国分小学校長

## デジタル認知症Ⅱ



昨年度の今頃、「**デジタル認知症**」に関する校長室だよりを発行いたしました。今回も、先日の6年生親子が学習した「**ネットリスク**」の講演会の講師のお話をお聞きし、スマホやゲーム機器等の電子機器が我々人間に、特に子どもに悪影響があるということを再認識させられました。そこで、昨年度発行した文章とほとんど同じになりますが、ぜひ、お読みくださり各家庭においても対策をお願いしたいと思っています。

まず、「**デジタル認知症**」についてですが、これは今や生活に欠かせない道具である、スマートフォンやパソコンに関係するもので、これらデジタル機器に頼りすぎると、記憶力、思考力が低下し、一般的に高齢者に見られる「**認知症**」に似た状態になってしまうというものです。

認知症に似た症状ではありますが、本人も周囲も自覚しないまま症状が悪化して、**本当の認知症**になる可能性もあるそうです。インターネットやスマホなどを毎日6時間以上すると、快楽や意欲を感じる**脳内物質「ドーパミン」**が過剰分泌されて**脳細胞が死滅し、認知機能が低下**してしまうそうです。デジタル機器には**依存性がある**（エンドルフィンという麻薬に似た物質が脳内に生成される＝最近では「**ゲーム障害**」がWHOに依存症の病気として認知されている）ため、これらの症状にさらに拍車を掛けるということです。（ゲーム機を取り上げると、暴れたり、暴言を吐いたり、中には包丁を持ち出して切りつけた事例もあるぐらい依存状態になります。）

また、パソコンやスマホの画面から出ている「**ブルーライト**」については、単に目が悪くなる（青紫の光【紫外線】は視神経に負担をかけ、特に成長期である子どもは**視力低下**を招く）から危険であるということだけでなく、最新の研究では、**睡眠障害**（通常夜に分泌される脳を休める効果のある**メラトニン**が、ブルーライトを浴びることで分泌されず、脳の休息時間が減ってしまうため**睡眠不足**に陥ってしまうこと）になったり、自律神経や内分泌系にも大きく影響をおよぼすことで**免疫力も低下**したりすることが分かっているそうです。（ホルモンの分泌にも影響があり、左右の足の長さが異なることも…。）

そしてブルーライトの最も怖いのが、**脳への影響**です。これは最初にも述べた「**認知症**」とも関連があり、脳内の**前頭前野**（ヒトをヒトたらしめ、思考や創造性を担う脳の最高中枢であると考えられており、コミュニケーション能力にも関係がある）部分がスカスカになったり、脳内の**海馬**（記憶や空間学習能力に関わる脳の器官）の成長が睡眠不足等で抑えられたりするそうです。

つまり、ブルーライトにより、子どもが睡眠不足になると**精神的に不安定**になりやすくなり、ちょっとしたことで**イライラ**しやすくなったり、切れたり、ストレスに弱くなったり、不登校傾向になったりすることになります。加えて、よく眠れないことで体力が回復しにくくなり、**体力や行動力、集中力の低下**を招きます。そして、判断力も低下するため**生活態度や言葉遣いが悪い、やる気が起きない、根気がない**などの症状が現れるそうです。そして最悪は、**認知症に似た症状になってしまう**ということになります。（クレーマーと呼ばれる人も、この前頭前野の働きが損なわれているために、攻撃的になってしまうそうです。）

以上のようなことから**長時間（＝継続30分以上といわれています）の使用や寝る前の使用は特に気をつけなければなりません**。そして、特に小さい子どもにとっては、脳などが爆発的に成長する時期なのですが、その成長を阻害する大きな要因にもなりかねません。

みんなが使うから自分も使うではなく、**各家庭なりにその子（年齢、性格等）に合ったルールを決める**ことが大事だと考えます。（特に乳幼児にはかなり危険！！）

子どもたちのために、私たち**大人の生活も見直す必要**があるようです。

