

ぞうさんニュース 7月

◆今年の日本小児保健学会の報告

「映像メディア・スマホ依存は赤ちゃんの時から～現状とその対策」というシンポジウムの中で、「スマホ時代の子供たちの眼科的問題」という話がありました。それを紹介します。

最近の高校生への調査で、スマホ使用平均時間は1日200分を越えるとのこと。テレビゲーム時代の眼科受診例は、疲れ目や肩こりが主訴で、単なる「調節緊張」がほとんどすべてであり、調節麻痺剤を使用して比較的容易に改善、眼鏡の補正もそれほど困難な例はなかった。

スマホはモニター画面よりも眼球に近いブルーライトの影響を受けやすい、夜間のSNS利用時間が増え、さらにブルーライトを浴びることで睡眠障害も増加している。スマホの小さな画面を見続ける人を正面から観察すると、かなりの人が左右どちらかにずらしてみていることに気付いた。そこで両眼視機能としての立体視、抑制、左右瞳孔の反応の違い、眼位を調べた。予想通りおぞましい結果があった。調査した高校生の約70%で何らかの両眼異常を疑わせた。瞳孔反応も調節反応も左右不均等の反応を示し、左右脳が不均等に機能し、最近話題の「スマホ老眼」では説明できず、「スマホ脳」という言葉が適切では？と思われるほどである。通常の診療では見逃されて改善不能になってしまうこともあり、複雑な症状から眼科の病気と思わずに脳外科や精神科を受診している例もある。

スマホの長時間使用は、発達期の小児期から使用した場合、両眼視の発達への障害となり、中高生でも両眼視の機能低下を引き起こすことが危惧され、何らかの規制や対策を要する。

これもWHOのいう gaming disorder に含まれるのでしょう。



7月の親子サークルの予定

みかん 2 9 23 (月)
いちご 3 10 24 (火)

※7/10(火)は孝Drの医療のお話です。
テーマ「ワクチンの副作用II」

自由サークル
17.20.30.31



お出かけサークル (金)

6日 紀伊長島消防見学・心肺蘇生法の講習
10時20分始まり現地集合
13日 ヘアアレンジ教室 ネバーランド
サークルママさんが教えてくれます(^o^)/
27日 種まき権兵衛の里 10時はじまり

☆夏休みを利用して、日本脳炎2期、DT(破傷風ジフテリア)など予防接種を受けましょう。

予防接種時間 : 月・水・金 午後1時30分～2時30分
(受付窓口、TEL等で予約して下さい)

7月の休日診療当番医

7/15(日)
休日当番

9時～17時
受診される方は、必ずTELで確認して下さい

	尾鷲市	紀北町
7/1(日)		第一病院
8(日)		尾鷲総合病院
15(日)	尾鷲総合病院	かとう小児科
16(月)		尾鷲総合病院
22(日)		尾鷲総合病院
29(日)		尾鷲総合病院