

愛護センターだより

発行:敦賀市少年愛護センター

住所:敦賀市東洋町1番1号

電話:0770-23-0189 Fax:0770-23-0523

『青少年健全育成都市宣言』都市:敦賀市

朝、起きられない！

前号では気象病の話をしました。が、天気に関係なく、毎朝、子どもが「頭が痛い」と言って布団から出てこず、何とか起こして学校に行かせようとするけど、結局欠席。学校を休ませ、しばらく様子を見てみると午後には頭痛も治ったようで元気に過ごすのに、翌朝も…。保護者としては「怠け病？」と、疑ってしまうこともあるようですが、実は「起立性調節障害」という病気の可能性も考えられるというのをご存知でしたか？

「みんなと同じように元気に登校してほしい」と思う親にとって、子どもが朝登校を渋るのは何とももどかしい症状。イライラして、つい「さぼってるんじゃないの？」と強い口調で子どもに言ってしまうそうにもなります。「朝起きられない」のは病気とも思いがたく…。

起立性調節障害は、実は小学校高学年から高校生にかけて多くみられるもので、軽度のもも含めると中学生の10人に1人が発症するとされています。特に女子の方が発症しやすいとか。そして、体調不良を伴う不登校の3～4割は、この起立性調節障害という報告もあるようです。

その原因は、自律神経の乱れによるもので、血管が収縮するなど脳への血流が弱くなり、めまいやふらつきといった症状が出るんだそう。また、学校や家庭のストレスなども症状の悪化に関係するとのこと。昨今の異常気象は、こうした症状を悪化させやすいのかもしれない。



自律神経の乱れを整える方法は、前号でも掲載の通り。まずは、睡眠（寝不足でも、起きて太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計が正常に整えられるとか）。いろいろなところで話題になりますが、スマホやオンラインゲームで就寝時刻が遅くなるようなことはないように子どもの生活を見守らないといけませんね。子ども任せでは、自ら自律神経を整えることが難しくそうです。朝食はしっかり摂るように起こしたり、朝食の準備をしたり、早く寝るように催促したり、いろいろと親が手をかけてあげることが大切です。もちろん、子どもの成長・自立の程度によってですけど…。

起立性調節障害を疑う11の症状

3項目以上当てはまる場合、可能性が高い

- | | |
|------------|--------|
| ○立ちくらみやめまい | ○食欲不振 |
| ○起立時に失神 | ○腹痛 |
| ○気分不良 | ○倦怠感 |
| ○動悸や息切れ | ○頭痛 |
| ○午前中調子が悪い | ○乗り物酔い |
| ○顔色が青白い | |

日本小児心身医学会のガイドラインから



えっ！スマホで？

スマホの使用時間が長くなることで、健康が脅かされるとか脳への影響が懸念される等々の話はこれまでもありました。前号では気象病との関連について掲載しましたが、何と出産についても影響があるという報告を5月26日に島根大学のチームが発表しています。



それは、「仕事以外でインターネットを1日5時間以上使っている妊婦は、低出生体重児を出産するリスクが高まる」というもの。この「低出生体重児」というのは、生まれた時の体重が2500g未満の赤ちゃんのことで、低体重のため生まれた後の環境に適応できるほど、体が十分に成熟していない場合があるそう。早期死亡や発達の遅れ、将来的に糖尿病や心臓疾患を発症するリスクが高いといわれています。日本では先進国の中でも低出生体重児の割合が高いとされ、9.5%程の割合となっているそうです。

調査対象となったのは松江市内の妊婦で、2016年4月～17年9月に妊娠を届け出た妊婦の内、もともとリスクが高い多胎妊娠や喫煙者を除いた2089人。ネットを使用した時間を質問してデータ収集。その結果、「仕事以外の時間帯に1日5時間以上ネットを使用する」と答えた妊婦は4.4%で、そのうち13.2%が低出生体重児の出産だったそうです（5時間未満の妊婦の場合は7.0%）。母親の年齢や就労の有無等の影響を考慮して分析すると、低出生体重児出産のリスクは2.16倍で、十分「影響はある」と考えられる結果となったそうです。

妊婦のネット使用時間と低出生体重児の割合

体重が2500g未満（低出生体重児）



島根大学では、これまで「親の過度なネット利用と乳幼児の痩せに関連が見られる」ことをあきらかにしていたそうです。そのことも合わせて考えると、スマホを利用することで悪影響がでるわけではなく、ネットに夢中になって食事や生活習慣など健康管理の意識がおろそかになることで、栄養バランスが偏ったり食事を摂らずに痩せすぎてしまい、こうした結果となってしまったことも考えられます。


親が子どものスマホ利用について注意を促すことはよく聞く話ですが、妊婦についてもそれが必要だということでしょう。子どもの健やかな成長のためには子どもへの働きかけも大切ですが、妊婦に「1人の体じゃないんだから、しっかりケアができているか」と言葉をかけたり、サポートする必要があるということですね。

さらに、調査した当時よりも今の方が便利なアプリも多くなり、いろいろな場面でスマホを利用する機会も使用時間も増えています。お子さんのスマホ等の使用状況はどうでしょうか。将来にわたって、賢く、安全にスマホ利用ができ、スマホの長時間利用が習慣化しないように、今のうちに子どもたちと、その使用について話をしていく必要があります。



AIが随分身近なものになってきましたが、利用されていますか？わからない問題を教えてくれるし、レポートや文書を作成してくれるし、画像や動画も作成できるし…。うまく使えば、日々の生活が豊かになりそうですが…。



 実生活をしながら、バーチャルに生きていく時代…。どちらに重きを置くのかを選ぶ時代となっていくのでしょうか。



中には、AIで作成した「人」と「結婚」した女性もいるそう。その女性は、朝目覚めて、すぐにベッドの上でスマホに文字を打ち込んで、返信を待つ…という生活。好きなゲームのキャラクターを元につくった「人」だそうで、友達感覚から恋愛感情へ、そして「プロポーズ」を受けて承諾したとのこと。仕事と料理、お風呂以外は常に「彼」と会話をしている、「私は今、幸せです」と話しているそうですが、どう思いますか。本人が「幸せ」を感じているのなら、それでいいようにも思いますが、本当にそれでいいのかどうか戸惑ってしまいます。



さて、AIを使い続けていると、自分の興味のある話題や自分が知りたいことだけを見聞きするようになり、排他的になり、自分の思い込みが強くなること（エコーチェンバー効果）が考えられます。また、ネット検索履歴等から履歴が多い情報が優先的に表示されるため、自分の考え方や価値観が孤立しがちになり、独りよがりが強くなってしまう心配もあります。結果的には妄信的になったり、周りから孤立してしまったり…と実生活に悪い影響を与えることもあるようです。

○9月4日(木) 17:00~

敦賀まつりとあって、子どもたちの姿であふれていた。5時を過ぎた頃から、基本的に子ども同士で来ている小学生らしき集団に声かけをした。量販店のフードコートでは親の迎え待っている4人の男子小学生がペットボトル立てをして遊んでいたため「周りの迷惑にならないよう」伝えた。



○9月10日(水) 17:00~

以前もらった資料の中に、駅周辺施設の利用状況について「場所取りをしたまま戻ってこない」と書かれていたので気をつけて見ていたが、そのようなことはなかった。オルパークで飲み物を買って戻ってきた男子高校生に「ここで勉強していくの？」と声掛けした。「帰りの電車時間まで勉強する。受験は2月。」というので、「がんばってね」と伝えた。



○9月12日（金）19:00～

駅の立体駐車場の職員と話す機会があり「何か問題はないですか」と聞いたところ、「駐車場の屋上や自転車置き場でスケボーに乗る子どもたちがいて注意した」や「警察も見守りに来ている」と聞いた。今は落ち着いているそう。



○10月1日(水) 15:00~

量販店のゲームコーナーで小学6年生ぐらいの女の子が、親子で1回10円の
飴取りゲームを楽しんでいました。今時「10円」ということに驚きました。



○10月3日（金）19:00～

21時頃。雨で肌寒い駅西公園のベンチで、女子高生制服姿の2人組と男女の高校生組4人が参考書を広げていました。「オルパーク2階がイベント準備のため使えず、ここに場所を作った」「ここが集中できる」とのことです。寒いのに若さ、やる気、すごいなと感心しました。



○10月9日(木) 18:30~

金ヶ崎緑地公園の奥でスケートボードをする男子中学生6～8人を発見。時間も20時を過ぎていたので「何時に帰るの？」と声掛け。「20時30分には帰ります」と返答。声をかけられるのに慣れているようで、「また来たか」みたいな雰囲気だった。とりあえず、道路でスケートボードをしないことと早めに帰るように促した。

[illegible]