

# 子どもと インターネット(3)

## 小学生編



先生のご紹介

増田 彰則

心療内科 増田クリニック

PROFILE

鹿児島市・増田クリニック院長。さつま町出身。内科学、心療内科を専攻。中でも疲労、痛み、うつ病、不登校、小児心身症、神経症などが専門です。

コロナ禍が始まり3年目になりましたが、最近子どもに感染がひろがっています。そのため外での遊びや運動が制限され、家で長い時間ゲームをしたり、動画を見る子どもが増えています。そこで、今回は小学生について考えてみたいと思います。

### ブルーライトの及ぼす影響

県内の1万人余りの小学生を対象に調査した結果を紹介します。インターネットゲーム障害(ゲーム障害)の判断は、2013年に米国精神医学会が報告した基準を用いました。それによると、男子では1~3年生の低学年で19%、4~6年生の高学年で15%、女子では低学年11%、高学年8%がゲーム障害に該当しました。男女とも低学年が高く、特に男子が

図1 ゲーム時間と寝つき、勉強との関係

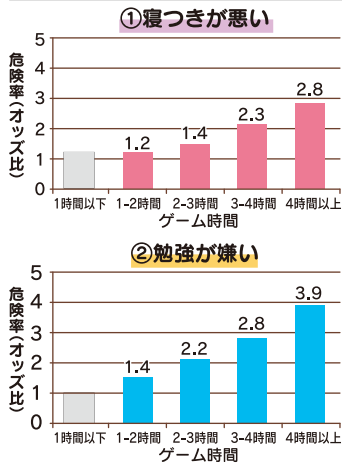
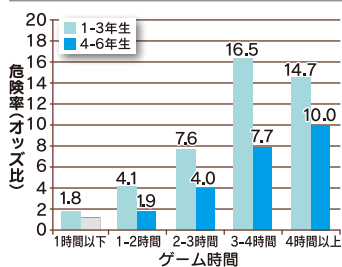


図2 ゲーム時間とゲーム障害になるリスク



いことが分かりました。そこで、ゲームが小学生の睡眠と勉強に与える影響を調べました(図1)。ゲームを1~2時間すると、しない人に比べて12倍、2~3時間で14倍、3~4時間で23倍寝つきが悪くなるのが分かりました。朝が起きられない、昼間眠たい、怖い夢をみるリスクも同様でした。ゲーム機やスマートフォンから出るブルーライトを夜遅くまであびると睡眠を誘導するメラトニンが分泌されなくなることさらに脳がまだ昼間だと勘違いして寝つきが悪くなるのです。また、体内時計にずれが生じて時差ボケのようになり、昼間の眠気とだるさが出ます。

### 勉強後はゲームをせず就寝へ

ゲーム時間と勉強の関係では、

ゲームを1~2時間すると14倍、2~3時間で22倍、3~4時間で28倍、勉強嫌いになることが分かりました。ゲームに夢中になると勉強や学校の活動に関心が向かなくなり、勉強嫌いになるリスクが高くなるのです。さらに東北大学の川島隆太先生の調査から、自宅学習を2時間してもゲームやスマートフォンをする時間が長くなると成績は下がることも分かっています。勉強した内容は寝ている間に脳に記憶されます。勉強後にゲームをすると記憶される前に消えてしまつてと言われており、勉強後にゲームはしないで寝ることが大事です。ここでもう一つ分かったことは、ゲーム時間が1時間以下の場合、寝つきと勉強嫌いに影響がなかったことです。

### 同じゲーム時間でも

#### 低学年ほど受ける影響大

次に低学年と高学年のゲーム障害になるリスクを比べてみました(図2)。ゲーム時間が長くなるほどゲーム障害になるリスクは、低学年が高いことが分かりました。ゲーム時間が1時間以下では高学

年にリスクはなかったのに比べ、低学年は18倍のリスクがあり、1~2時間で4.1倍、2~3時間で7.6倍、3~4時間に至っては16.5倍の非常に高いリスクになりました。この結果から同じゲーム時間でも低学年ほど受ける影響が大きいです。

以上の結果からゲーム時間は低学年30分、高学年1時間まで。就寝時間は低学年21時まで、高学年は21時台に寝るように、しっかりとルールを決めて取り組むことが大事です。

ネット・ゲーム依存症の家族会  
毎月第3木曜日【参加料】1回1,000円【時間】10:00~12:00  
【場所】ケアサポート清瀬【お申込】099-201-3600  
月1回の、ネット・ゲーム依存の子どもをかかえた親の会です。  
依存についての知識と対応の仕方を学びます。  
参加希望の方はお電話ください。

http://www.myclinic.ne.jp/masuda\_dii/pc/  
増田クリニック

TEL. 099-219-1155

〒892-0845 鹿児島県鹿児島市樋之口町2-24

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	/	○	○	○	/
14:30~18:30	○	○	/	○	○	○	/

受付時間：午前8:30~12:00 午後14:00~18:00  
休 診：水・日・祝・お盆・正月

増田クリニック  
携帯版HPに  
アクセス  
できます▼

