

『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

ネット・ゲーム・スマホ依存の予防

2017年の厚生労働省の調査では「ネット依存」が疑われる中高生は7人に1人という結果がありました。

依存症は「コントロールの障害」であり、健康・生活上の問題が生じていても、やめたくてもやめられない状態です。「依存」になる前に予防することが全世代において大切です。

ネット依存とは～女性はSNSに、男性はゲームにはまりやすい傾向～

「ネット依存」とは『インターネットに過度に没入し、スマホやタブレットが使用できないと、苛立ちを感じるなどして、現実社会の人間関係や心身の健康に弊害が出ているのに、その使用をやめられない状態』です。ネット依存には、『SNSによるコミュニケーション依存』と『オンラインゲーム依存』があります。

また未成年は特に脳へのダメージが大きく、依存症に進行するスピードが速いため、『様子を見る』『いずれ飽きる』と対処を後回しにするのはとても危険です。

依存になる前に適切な使い方を家族で見直すことは、予防にもなりますし、親の責任でもあります。

予防のポイント～家族全員が共通の約束を守ることが大事～

『ネット依存』予防のためには家族みんなで取り組み、『家庭のルール』として生活を見直すことが基本になります。以下を確認し、行っていないものがあれば、家族で話し合う機会をつくりましょう。

STEP 1 確認する

- ◎どのように普段使用しているのか◎
⇒24時間を円グラフで表し、一日の過ごし方やネットを使っている時間や時間帯を確認する

STEP 3 ルールをまもる

- ◎決めた約束を守る◎
⇒約束を守ったときは褒め、共に喜ぶ。
☆約束をやぶったときの対応も事前に決めておく☆
⇒一定期間ゲーム等を親が預かる等

STEP 2 ルールをつくる

- ◎子どもの気持ちを聞き一緒に決める◎
⇒使用時間・使用時間帯を決め紙面化し常に確認できる場所に貼っておく

STEP 4 ネット以外の活動を増やす

- ◎ネット以外に家族で楽しむ時間を増やす◎
⇒子どもの“好き”や“興味”を取り入れ家族で楽しむ(料理・運動や外遊び・工作・植物の世話等)

【問い合わせ】 健康推進課 電話 TEL 82-0288



介護のギモン、お答えします!

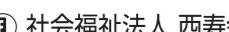
介護? 介護保険? 介護予防?

居宅介護支援事業所

はまなす介護相談センター

お気軽にお電話を! TEL 0173-82-0515

最新情報はフェイスブック・インスタで



社会福祉法人 西寿会

〒038-2412青森県西津軽郡深浦町大字深浦字浜町137-1

FAX 0173-74-3555

リハビリ特化型デイサービス!
介護予防・健康アップ・退院後のリハビリ

新規利用者
大募集中

リハジム La cical らしかる

まずはお電話を!

TEL 0173-82-0551 公式

〒038-2324青森県西津軽郡深浦町大字深浦字浜町137-1

最新情報はフェイスブック・インスタで

社会福祉法人 西寿会

〒038-2412青森県西津軽郡深浦町大字深浦字津山118-44 TEL 0173-74-4381 FAX 0173-74-3555



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

佐藤 秀平 先生
エルム女性クリニック 院長



そのサプリメント(健康食品)は本当に必要ですか?

自分自身や家族の体調や健康状態に不安を感じることは誰にでもあることだと思います。「保健機能食品」とは、国による有効性と安全性の審査を受け、消費者庁長官の許可を得て特定の保健の用途に適する旨を表示した食品であり、サプリメントや健康食品とは異なるものです。

医療従事者でも言葉が似ているため混同しがちですが、サプリメントや健康食品というのは、国の正式な制度として用いられている言葉ではありません。その名称の表示の許可や作成および販売のための認証や届出という制度は全くありません。サプリメントはメーカーが自主的に判断して販売しているものです。形としては医薬品の錠剤のような物も多数販売されていますが、この製造も医薬品とは全く異なる製造過程によるもので、内容の成分量の表示などの義務もありません。特に最近は、健康やダイエット、あるいは美容などに良いといわれている様々な成分を多種表示して販売されている高価なサプリメントも多く見受けます。

最近、産婦人科だけでも非常に増加している問題は、そのサプリメントによる健康被害です。女性や妊婦さんで問題が多いのはEPA(DHA)という魚類の油に含まれる成分、

そして植物性エストロゲンやプラセンタという成分のものです。これらは不正出血の原因になるのですが、時に前者は非常に多くの方が知らないまままで摂取しています。人間が健康に暮らしていくために必要な量以上の成分を摂取することによってむしろ害になるものが多くあります。科学的に疾患が治る成分であれば既に医療や医薬品として病院で処方などがされているはずです。また疾患の予防のためにあったとしても、個人個人に合っているのかどうかを検討した量ではありません。例えばハーブティーでも摂取しすぎたために胎児や新生児が死亡してしまうことがあります。抗酸化作用の成分が多く含まれるものは妊婦さんはむしろ危険です。自然由来のものが安全というものでもありません。またダイエット食品で月経不順となる方も多くいます。

サプリメントは使用する前にぜひ自身の主治医に一度相談してみてはいかがでしょう。



月1回 お悔やみ時のマナーと知識が配信されます!

LINE 公式アカウント

↓ スマホのカメラかLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- ・葬家へのご無礼を避ける
- ・躊躇とした場面で恥じをかかないために
- ・お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

* 誰が登録したのか当社からは分からぬので安心して下さい

靈安室完備(24H付添可能)

家族葬空間

ファミリーホールふかうら

株式会社 深浦葬祭
Fukaura Funeral Service

電話 (74)4536 FAX:74-4546