

つるかめPART II

(2019年11月19日)

令和元年度 No.17 校長室だより

鹿屋市立串良小学校長

デジタル認知症



皆さんは、「**デジタル認知症**」という言葉を知っていますでしょうか？実は先日、市の研修会に参加した際、私自身も初めて聞いた言葉でしたし、最新の研究で分かってきたことらしいので、世の中の多くの方が知らない言葉かもしれません。

この「**デジタル認知症**」とは、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。



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きているそうです。

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いる）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、ストレスに弱くなりやすくなったりすることになります。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。

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。

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かもしれません。