

広報たのみ診療所

朝日診療所
医師 若山 隆



「メディアと健康」

日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

先日、小中学校合同保健委員会に参加し、「メディアと健康」をテーマに関係者の方々と話し合う機会がありました。ここでいうメディアとは、日常生活などの文脈で使われる「マスコミ」を指すものではなく、テレビ、インターネット、TVゲーム、動画などの視聴を主に指します。

現代は、これまでのどの時代よりメディアにあふれています。DVDプレイヤー・スマートフォンなど、機械の小型化・携帯化によりいつでもどこでもメディアに接する機会があります。昔に比べ、TV視聴・インターネット・ゲームをしている時間が増えていませんか？メディアが子供に与える影響についていろいろ調べていると、アメリカ小児科学会から2011年に興味深い勧告が出されていたため、皆さんに少し紹介したいと思います。

結論から申し上げますと、アメリカ小児科学会は「メディアは、2歳未満の乳幼児にとって悪影響を持つ可能性があり、よい影響は報告されていない」として、2歳未満の乳幼児にメディアを視聴さ

せないように勧めています。研究結果では、教育的なテレビ番組の使用と言葉の発達について、テレビ視聴時間が増えるほど言葉の発達が遅れるという相関関係があり、注意力においても、テレビ視聴時間が増えるほど注意力が低下する傾向があるようです。乳幼児が遊んでいるときに、メディアをバックグラウンドで流しているだけでも、子供の気が散らされてしまい、取り組んでいる遊びからの学習効果が減少している可能性があります。

アメリカ小児科学会の勧告は2歳未満の乳幼児のみに関してですが、2歳以上の子供に関しても、テレビ視聴時間が増えるほど学業成績が低下し、肥満が増加する傾向などがあるようです。

子供の成長に一番良いのは、親子、友達とのふれあいのようです。忙しくて時間がないかもしれませんが、大事な子供（孫）のために積極的に絵本の読み聞かせ等行うようにしてみてください。



地域おこし協力隊として vol.5 地域おこし協力隊 末谷 広大

『去る夏、来る秋』

7月初旬の隠岐島前高校視察から始まり、8月下旬の神奈川県藤沢市・茅ヶ崎市の中学校訪問まで本当に忙しい毎日でした。土日の出勤も多く、お盆休みも翌月9月へ持ちこし、夜に留学生がいなくなった学習センターへ一人帰るのは、とても寂しいものがありました。

夏休みが終わり、留学生が寮に戻ってきてからは、火のついたような騒がしさではあるものの、その方が学習センターらしいと感じられるようになりました。

私は消防団の研修へ参加しており、応援に行けませんでした。9月21日の只見町の町民運動

会にも留学生のチーム(15人)が参加し、3年の阿部大地君が団長として見事チームを優勝に導いたことを聞いた時は、応援に行けなかったことをとても残念に思いました。

今回のように、どんどん地域のイベントや人間と関わりを以て、今のうちにしか経験できない、挑戦できない事に触れ「自分というものの価値」を高めたいと思います。



▲町民運動会で優勝した山村留学生チーム