今月の担当は
保健師　倉知です。

# ネット社会と依存症

日本国内では
約420万人がネット
依存症の可能性も…

## 「ネット依存症」と言われて、あなたは何を思い浮かべますか？

・パソコンや携帯アプリのゲームで遊ぶ姿
・お風呂やトイレの中まで携帯を持ち込み、SNSをチェックする姿
・1日中、動画サイトを見続ける姿
⇒こんな状況あてはまりませんか？

「インターネット」や「ゲーム」がない状態ではいられない、それは「ネット依存症」かもしれません・・・

平成30年からは国際的に「ゲーム障害」が、正式に病気として認められ、保険診療が開始しました。

進行すると、食事や入浴、睡眠がおろそかになり、何十時間もネットやゲームをやり続けるだけの生活になり、不登校・引きこもりにつながることもあります。それほど「ネット依存症」は深刻な状況なのです。

**【ネット依存に関連する問題】**

- 睡眠障害（生活リズムの乱れ）
- 動くことが少なく、筋力が落ちる
- 集中力低下
- 視力低下（スマホ老眼）
- コミュニケーションのトラブル
- 金銭トラブル（ゲームの高額請求・詐欺被害）

## ～ネットと上手に付き合うために～

**①自分自身の機器利用を定期的に振り返ろう！**

なにげなくSNSをチェックしていたらいつのまにか2時間経ってしまった！なんてことはありませんか？

目的意識のない機器の利用は依存症の入り口となりやすいです。使用時間を意識し利用しましょう。

**②インターネットのない環境に慣れる機会を作ろう！**

旅行や外出した際、携帯の使用時間がいつもより短いことはありませんか？ネット以外に時間を使えるように意識を向けることが必要です。

**③親子でルールを決めよう！（お子さんがいる家庭）**

例えば、夜9時以降は触らない、食事中は触らない等、親子でルールを決めることで、家族全体の予防になります。

## 今月の手話 ～第11回目～

このコーナーでは毎月、日常で使える手話をご紹介しています。

今月はやまびこ保健センターの藤野しずえです。

**「ごめんなさい」**場面によって表情も変えながら表現してみましょう。

眉間を親指と人差し指で
つまむような仕草をしてから

頭とひらいた右手を
切るように下げます。