

# ネット依存と学校での依存症教育 R4年8月21日

富山大学医学部 疫学健康政策学 助教 山田正明

インターネット（以下：ネット）利用が年々長時間化し、ネット機器から離れられない、いわゆる“ネット依存”の子どもが急増しています。ネットは勉強や仕事利用では依存をもたらしません、娯楽利用になると依存をもたらすのです。その中でもゲームは依存度が高く、2022年から改定された国際疾病分類 ICD-11 では、ゲーム依存は治療が必要な精神疾患として認定されています。

講演ではネット依存を中心とした体への悪影響について説明します。

- |     |               |
|-----|---------------|
| 内容1 | 依存症と依存物       |
| 内容2 | 依存症と脳         |
| 内容3 | ネット依存の対策      |
| 内容4 | 博士号研究からわかったこと |

## 内容1 依存症と依存物

依存症とは・・・

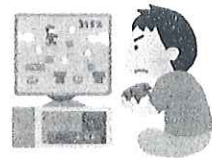
依存物の3つの特徴・・・楽しい、(疲れない)、(飽きない)

娯楽のネットが依存を引き起こす機能の紹介・・・

Cookie

機械学習、AI

統計学と心理学



## 内容2 依存症と脳

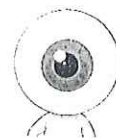
ドーパミンについて・・・

大脳辺縁系と前頭葉の働きの違い・・・アクセルとブレーキ

快楽と不快、負の強化とは・・・

国立久里浜医療センターの紹介・・・ ネット、ゲーム依存で入院治療

追加、目への悪影響：軸性近視と内斜視について



### 内容3 ネット依存の対策

危険を認識！（娯楽の）ネットは依存物である

依存物の制限・・・平日2時間未満、ノーメディアデー

大事なものは親の行動



### 内容4

博士号研究からわかったこと・・・子どもの健康には、“親子の会話”が重要  
論文タイトル「子どもの生活習慣病と家庭環境」in 富山出生コホート研究



### 最後に

ネットを活用した情報教育（ICT）の推進では依存になりませんが、娯楽のネット利用は依存をもたらします。（ICT 利用でも娯楽利用でも目には悪影響があり、注意が必要です）娯楽利用が1～2時間/日であれば（おそらく）問題はありませんが、それ以上の過剰利用は明らかに有害です。ネット依存の危険性を多くの児童（保護者）、学校関係者の方と共有したいと思います。