

# ネット依存・ネット 健康被害の 調査報告の結論

子どものネットリスク教育研究会 代表

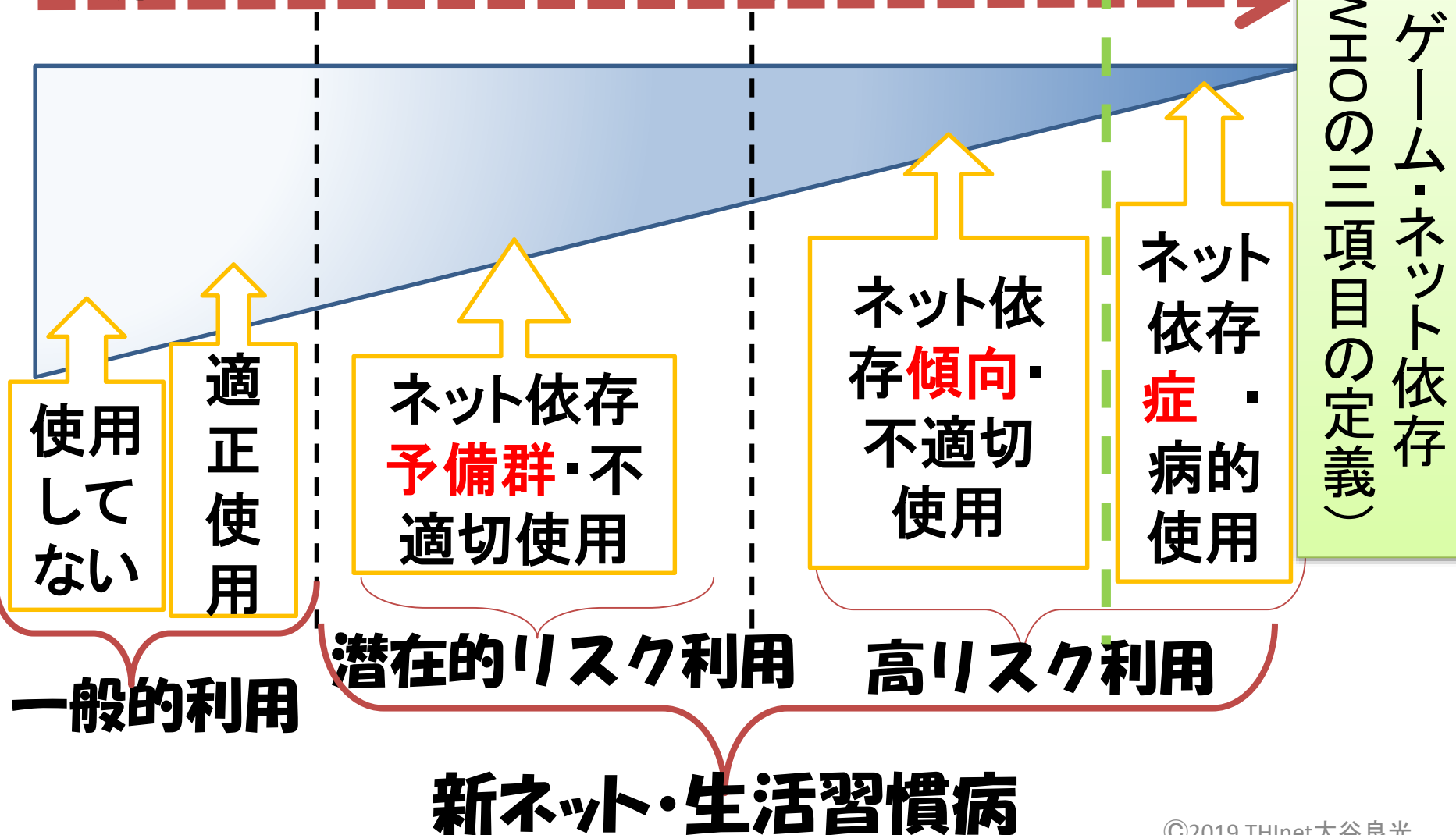
ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会 共同代表

大谷良光(青森大学客員教授・元弘前大学教授)

# ネット依存・健康被害の概念図

(大谷2019)

健康被害・生活リズムの乱れ度



## 新ネット・生活習慣病

©2019 THInet大谷良光

大谷良光『子ども白書2016』「新・生活習慣病」、本の泉社、2016年定義の再定義

# 中高生のネット依存傾向者の推計

2013年8月発表

**51万8千人**

**1/13人**

出典：厚生労働省研究班 調査対象：全国14万人(中校264校)

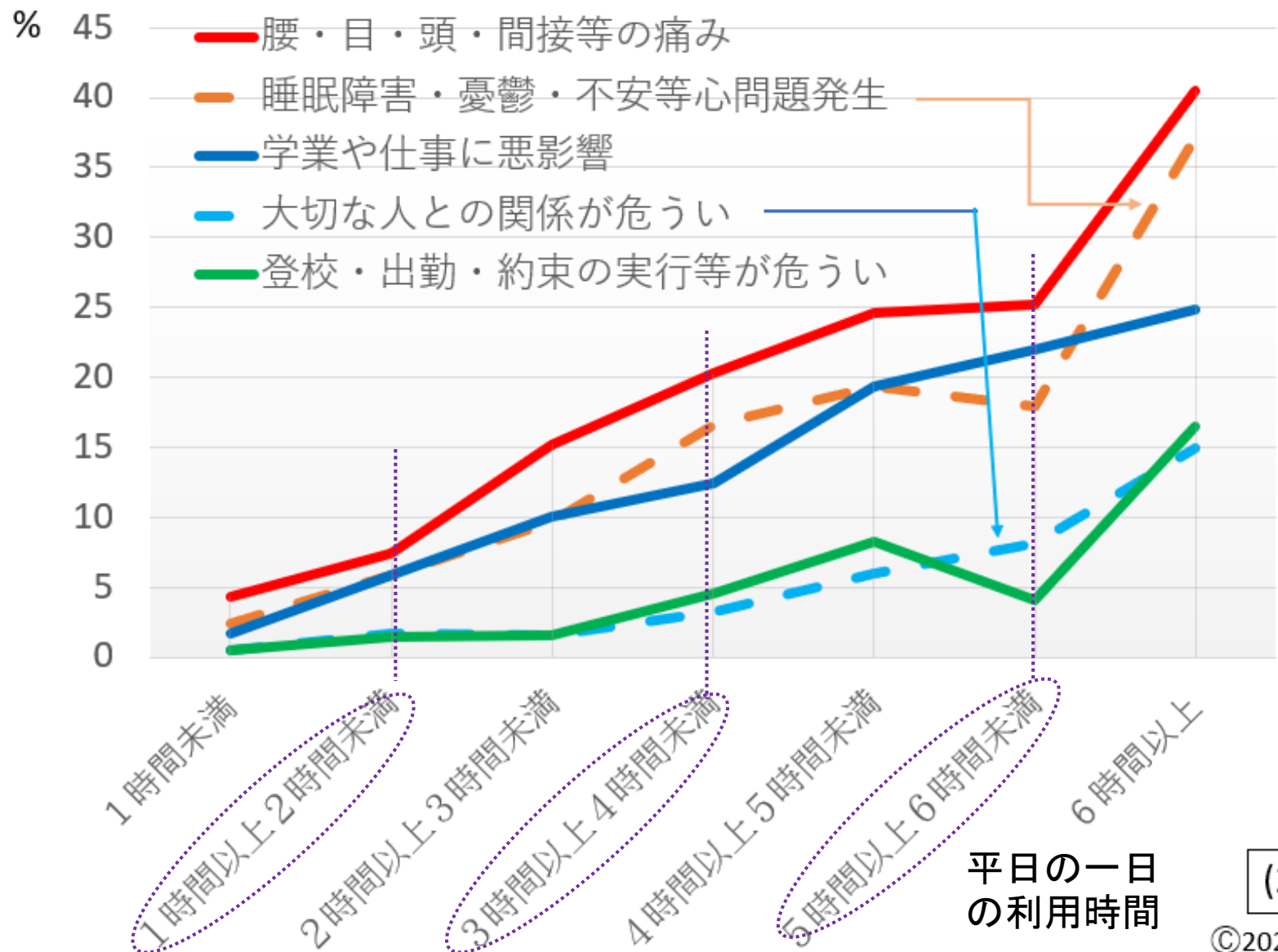
2018年8月発表

**93万人 増加**

**1/4人**

出典：厚生労働省研究班 調査対象：全国6万4千人(中・校103校)

# 生活や体に問題が起きてもゲームを続けている人の行為とゲーム利用時間の関係

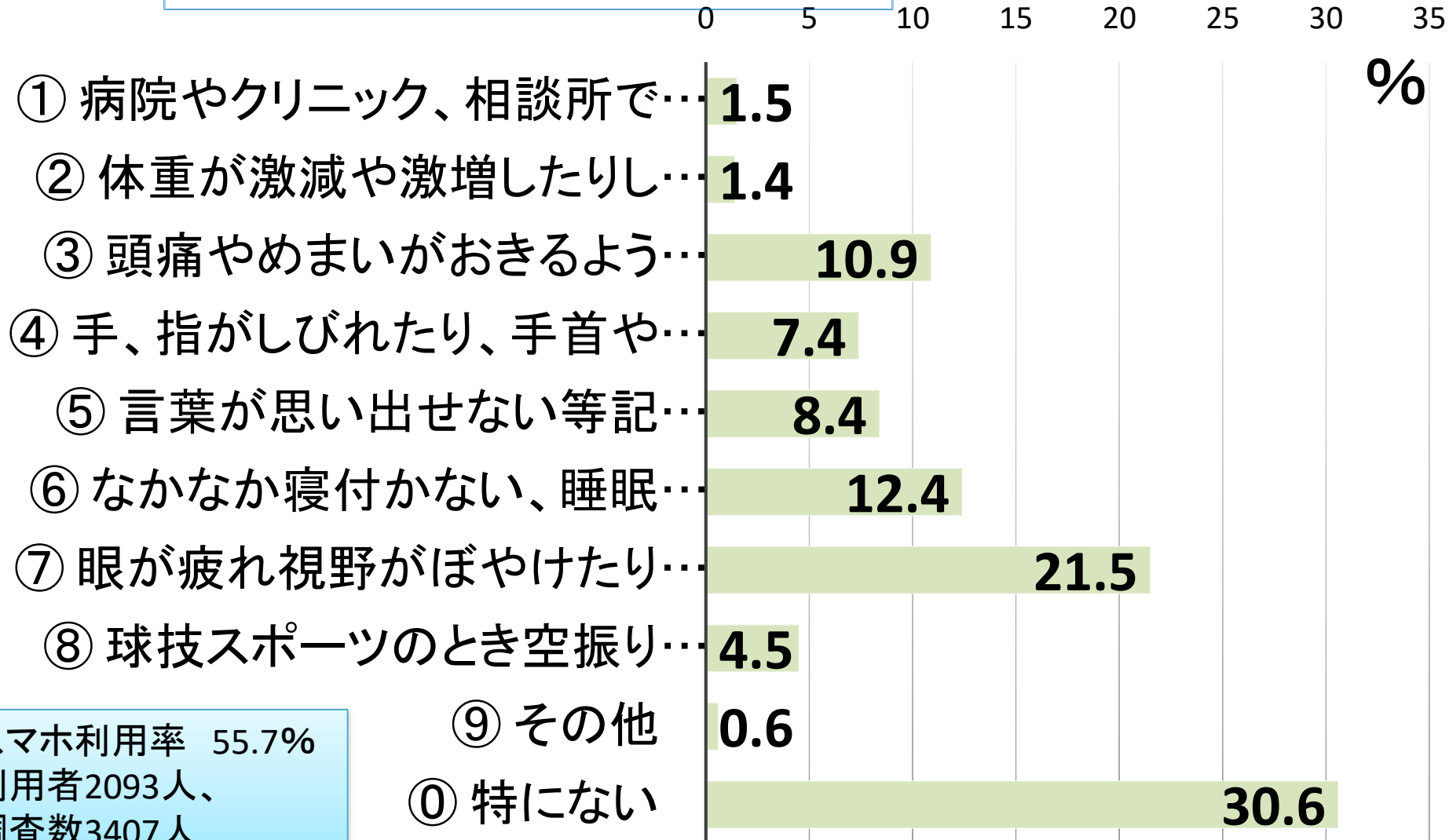


最新・久里浜医療センター  
ゲーム依存・健康被害調査

(2019年11月)

# ネット長時間使用による体・健康の変化（自覚症状）

中高生スマホ利用者の健康被害発生割合

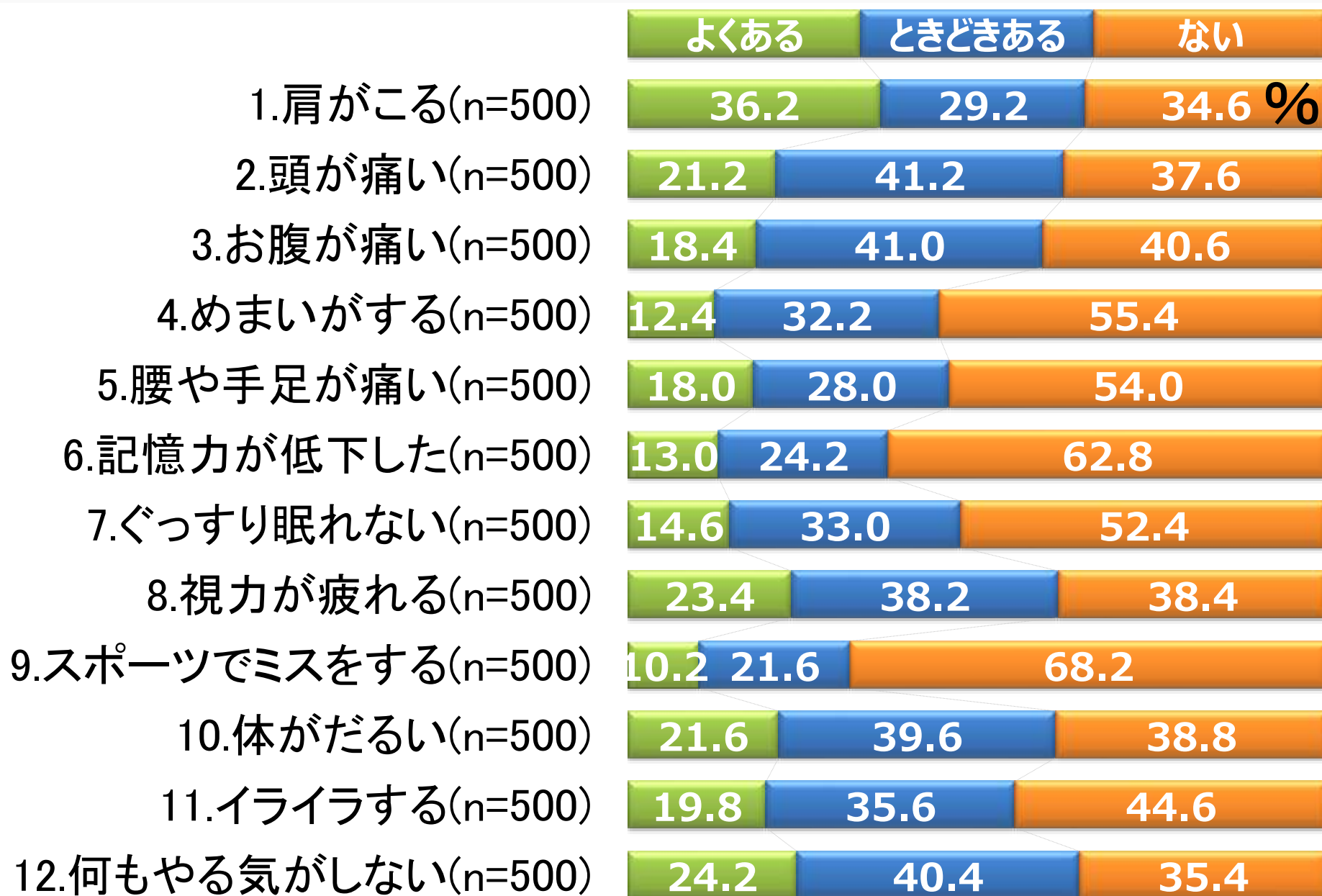


スマホ利用率 55.7%  
利用者2093人、  
調査数3407人

## 中高生スマホ利用者の健康被害割合 \* 複数選択 自覚症状

質問項目	人数	パーセン ト
① 病院やクリニック、相談所で受診や相談をしたことがある	31	1.5
② 体重が激減や激増したりしたことがある	30	1.4
③ 頭痛やめまいがおきるようになった	229	10.9
④ 手、指がしびれたり、手首や首に痛みを感じるようになった	155	7.4
⑤ 言葉が思い出せない等記憶力が低下したと思える	175	8.4
⑥ なかなか寝付かない、睡眠が浅い等睡眠障害になった	259	12.4
⑦ 手元の文字などが見つらくなったり、眼が疲れ、視野がぼやけたり、視力が低下するようになった(スマホ老眼等)	449	21.5
⑧ 野球やソフトボール、卓球やテニス、ドッチボールやバスケット等球技のスポーツをしているとき、今までできていたのに、空振りや、うまく当たらない、予定した方向にボールが届かないことが起きるようになった(両眼視異常)	92	4.5
⑨ その他	13	0.6
⑩ 特にない	640	30.6
	<b>2073</b>	
スマホ利用者合計 <span style="margin-left: 20px;">・利用率</span>	<b>2093</b>	<b>55.70%</b>

# ネット長時間使用による体・健康の変化 高校生Web調査



# 第4分野

## 視聴覚機能の発達阻害

第2回THInetインストラクター認定講習会

2020年1月12日.13日

講演者 ウッドー美



じつは...

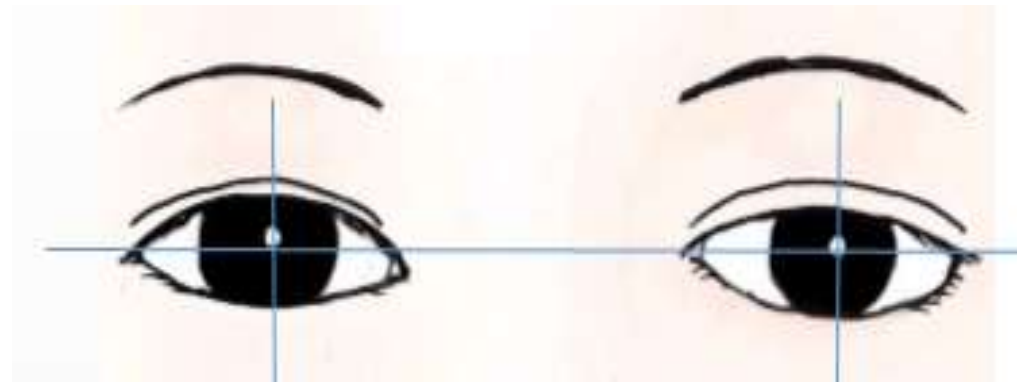


より目の  
まま  
スマホを  
見ている

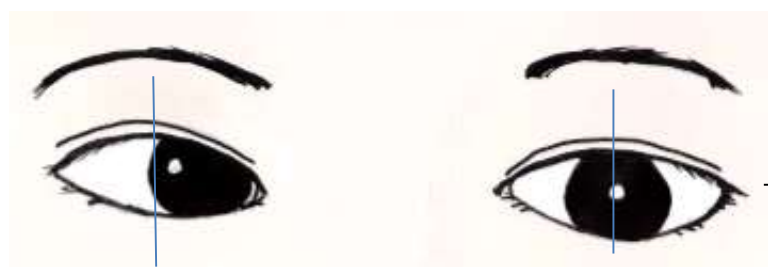
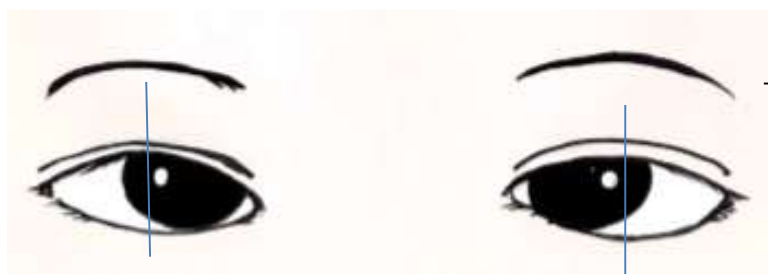
出典:いらすとや

[https://www.irasutoya.com/2017/09/blog-post\\_348.html](https://www.irasutoya.com/2017/09/blog-post_348.html)

©THInet 2018 ウッドー美



自然な眼の  
位置です



スマホの長時間  
使用で眼の  
位置が戻らなく  
なっている

# (1)後天性内斜視(こうてんせいがないしゃし)

急性後天共同性内斜視

長時間のより眼

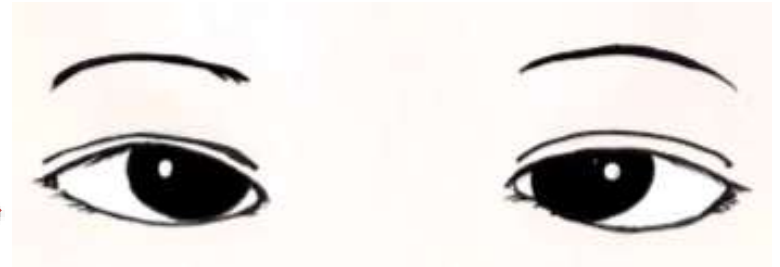
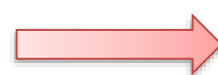


内直筋が縮んだまま



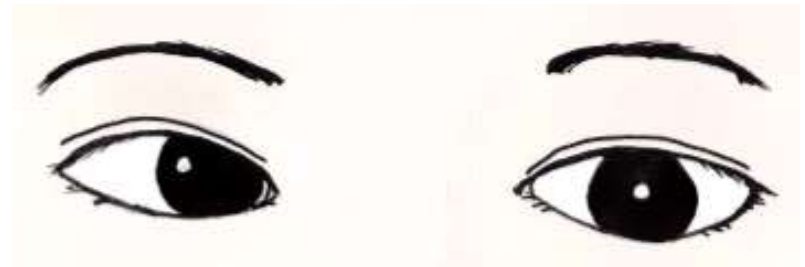
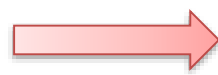
両方の瞳の位置が

戻らない



片方の瞳の位置が

戻らない



# 抑制しないでいられない

左右両眼で一致



左右ずれで**複視**

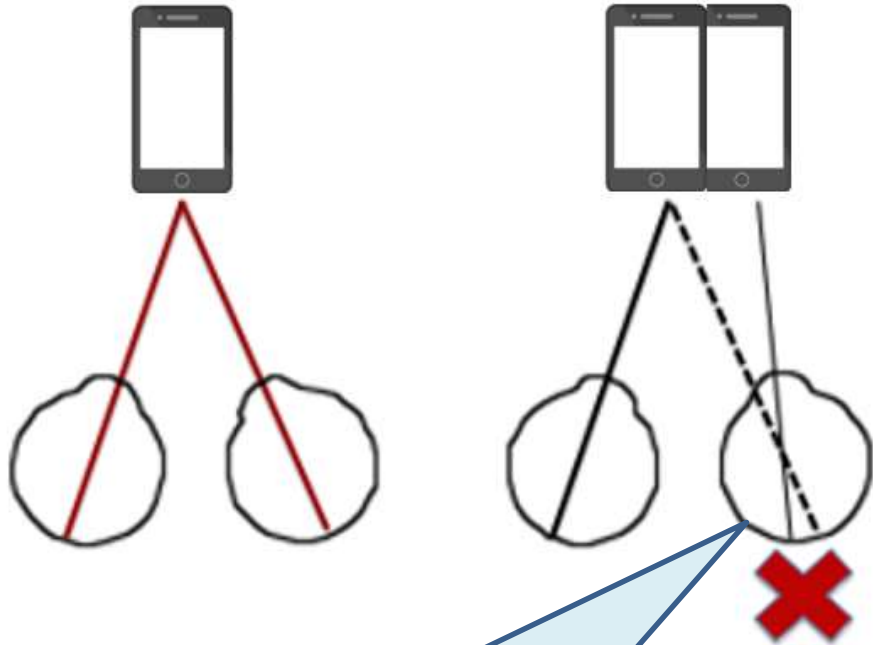


片眼を脳が  
無視(抑制)



©T-net 2019 大谷良光

# 単眼視 (たんがんし)



片方の眼の像を  
無意識に  
使わなくなる

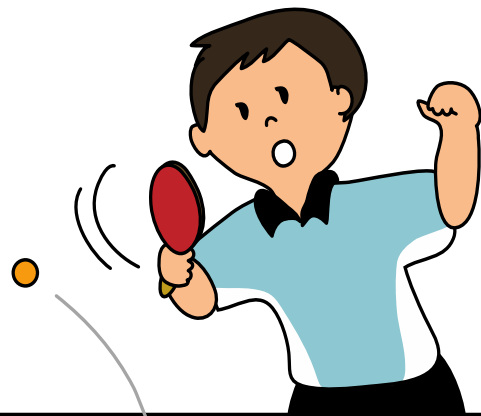
脳内の  
見る仕組み  
が変わる



出典:いらすとや  
[https://www.irasutoya.com/2016/04/blog-post\\_634.html](https://www.irasutoya.com/2016/04/blog-post_634.html)



出典:いらすとや  
[https://www.irasutoya.com/2017/01/blog-post\\_537.html](https://www.irasutoya.com/2017/01/blog-post_537.html)



# 空振りをしやすい

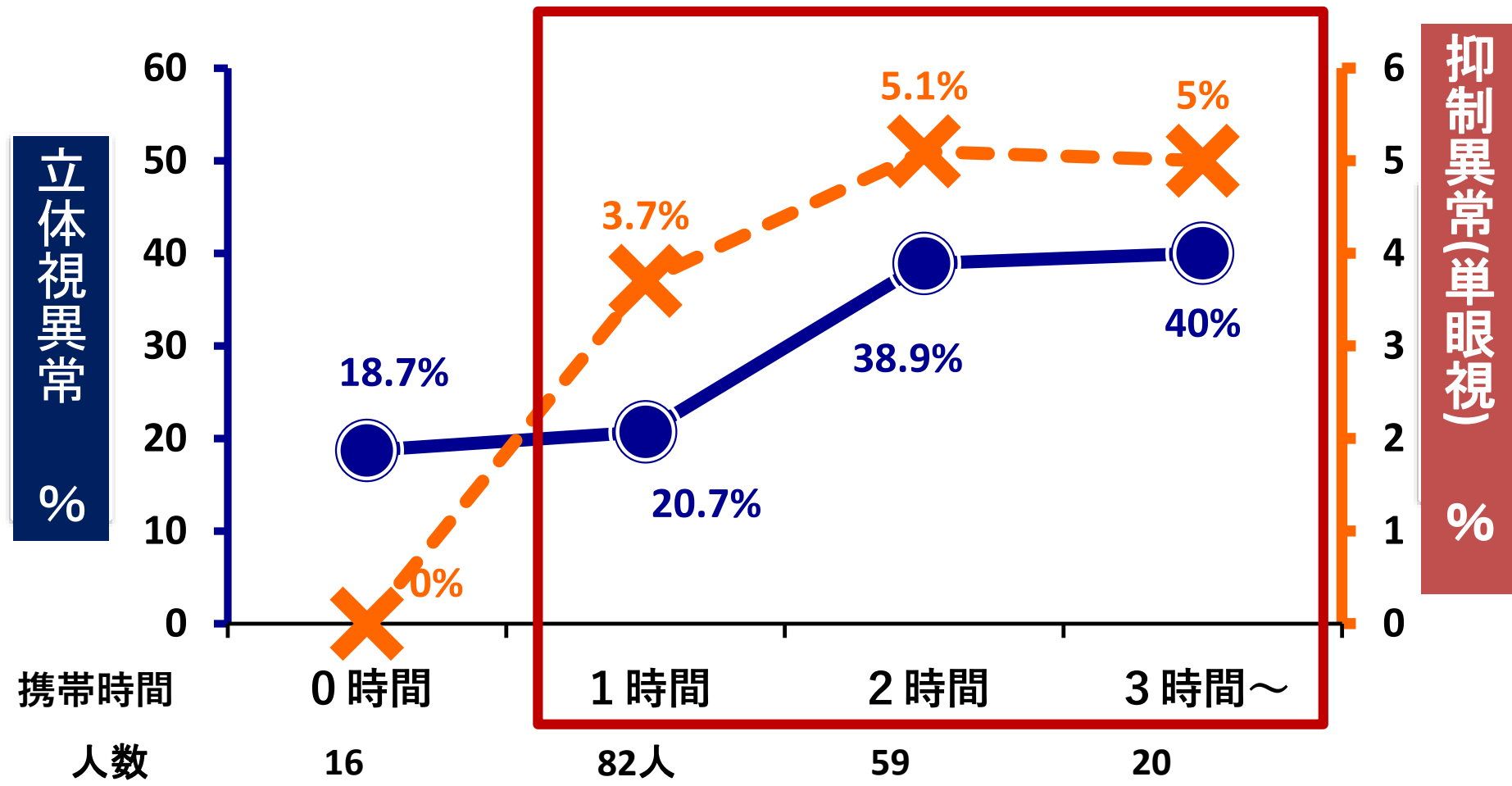
今まで  
当たっていたのに...



# 立体視と片眼抑制(単眼視) 測定結果

## 結果の一部

(対象:奥州市某小学校 3, 4, 5年生 177人)





# ある高校生に見えた時計は2個？

写真は著作権上外してあります

出典：スマホの見過響？ 子どもに急増「後天性内斜視」

静岡テレビ 2019.7.22

<https://headlines.yahoo.co.jp/hl?a=20190720-00010000-sut-l22&p=1>

後天性内斜視・片眼視と両  
眼視機能異常についての  
詳細は、テキストの論文を  
読んでください。