

今回のテーマ： ネットのニュースあれこれエッセイ

いつもはTHInet(ネット健康問題啓発者養成全国連絡協議会)の会報誌で、ネットで見つけたニュースをとりあげて皆さんにお知らせしていますが、今回はその中から、伝えられなかったものの中のいくつかを伊藤視点でまとめました。参考になったり、ならなかったりです
ネットリスク教育研究会編集部の伊藤理恵が執筆します

スマホやパソコンの「ブルーライト」が危ない！眼病だけでなく睡眠障害や肥満のリスクにも！

<http://healthpress.jp/2014/07/post-14.html>

記事の中で、ブルーライトが目だけでなく睡眠障害や肥満など身体にも影響があること、慶應義塾大医学部学眼科教授の坪田一男医師が代表を務める「ブルーライト研究会」からの情報として視細胞である錐体（すいたい）、桿体（かんたい）以外に第3の視細胞を発見したこと、その役割などが書かれています。2014年の記事なので情報としては古いかもしれませんが、当時としては目新しいものだったと思われます。

スマホの使いすぎは、身体をボロボロにする 首の筋肉の凝りを決して侮ってはいけない

<https://toyokeizai.net/articles/-/120379>

武笠公治さん（鍼師・東京大学農学生命科学研究科農学特定支援員）のブログより。鍼師という立場から、スマホにより人間の身体、特に首の筋肉の凝りが様々な悪影響になると書かれています。「スマホ依存症」の言葉の使い方がちょっと気になりますが、人の筋肉と恒常的に向き合う鍼師としての見解は参考になると思いました。

スマホの使いすぎで肩こり、頭痛、吐き気まで!?急増する「スマートフォン症候群」

<https://eonet.jp/health/healthcare/health84.html>

eo 健康…OPTAGE が運営するグループで携帯端末mineoのサイトの一つ。記事の監修は逸見茂樹さん（カイロプラクティック整体ヘンミ）岡山県出身。明治東洋医学院卒。患者さんが「一日も早く痛みから解放される」よう、治療家として日々臨床を積んでいる。頭痛・首の痛み・頸椎間板ヘルニアの改善実績多数。

この当時、スマホの普及率は50%、1日の利用時間は平均「約1時間50分」となっていますが、それでも、「歩きスマホ」や身体に及ぼす様々な症状が懸念されています。（真偽のほどは定かではないにしても）スマートフォン症候群として身体症状を取り上げているほか、健康や美容の問題までを幅広く簡潔に取り上げています。現場の方の意見は、貴重だと思います。

「気持ちよくなりたい」がきっかけ 「依存」に共通するのは禁断症状

<https://dot.asahi.com/dot/2019042300010.html?page=1>

さすが大衆紙と言えるタイトルのつけ方ですが、中身はいたって真面目で久里浜医療センターの樋口進先生を取材した記事です。依存症かどうかを判断するいくつかの基準がわかりやすい例を出しながら簡潔に書かれています。どうしても専門用語を並べてしまう堅苦しい講演になりがちかもしれませんが、こういったものも参考にして、私たちは、よりわかりやすく話す工夫が必要だと感じます。

・・・どうして私がネットのニュースを取り上げるようになったのか？

私は、パソコンでメールを開くときに必ず一度ヤフーのホームページを通ります。すると、ニュースのトピックスでたくさんのタイトルを目にします。それらは、巧妙に私の気を引くであろう内容のものをうまい具合に並べてあるのです。つい、見てしまうように…。まさに「僕らはそれに抵抗できない」状態です。

そしてそれに、わかっちゃいるけどまんまとはまってしまうのです。人間の弱さがさらけ出されています。なるほど、ゲームにもはまるわけだ、などと変に納得。

さて、それはさておき。こういったトピックスに出てくるという事は、きっと話題になっているのだろうと勝手に推測し、日付の新しいものは早く伝えたい、古いものは、こんな前から危惧されていたのに…という思いから自分のパソコンにストックしたり、大谷先生へのメールにちょこちょこ添付をしたりしているうちに、養成協のニュースレターに載せていただくことになりました。と、長くなりましたが、集めていくうちにふと気づきました。2014年～2016年の記事が多いのです。特に健康面に警鐘をならす要素のものです。

それが、いったん少なくなり、2019年にまたぼつぼつと見かけるようになってきます。特に内斜視などの目に関する症状のもの。ここにきて、特に影響を受けやすい子どもたちを中心に症状として現れてきたのではないかと考えられます。個人的には、経済を優先するための何らかの圧力がかったのか？などと邪推することもあります。単に一旦波が引いただけなのかもしれません。人の興味は移りやすいですから。それに、ちょうどスマホが爆発的に普及した時期であり、便利優先主義者が多い中で、警鐘的な記事は読んでもらえないのではないかとの判断もあったのかとも思われます。そんな中でも、途切れることはなく警鐘的な記事が出てくることに、続けることの熱意への尊敬の念とわずかな希望を感じます。そして、その一端を私たち啓発者も担っているのだという自覚と継続することの意義を感じます。

電子メディアを使う一人一人が、体や心への影響を知り「正しく恐れる」ためにも、ネットのニュースに振り回されることなく、エビデンスを伴ったしっかりとした必要な知識を伝える活動を続けていきましょう。