

今月のテーマ:

ネット依存・ゲーム障害

コロナで増加!

スマホの普及やオンラインアプリの増加・多様化に伴いネット依存が増えています。2019年(平成30年)5月、世界保健機関(WHO)は国際的に深刻な健康障害として、「ゲーム障害」を新たな疾病として認定しました。ネットゲームはいつでも、どこでもプレーでき、常に更新されるために「クリア」という概念を持ちません。コロナ禍による外出規制で、さらに増加する傾向が懸念されています。

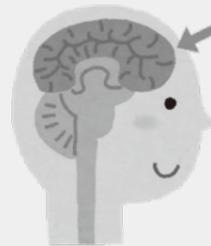


こんな人は要注意!

- 常にスマホや携帯型ゲームを所持をし、チェックしている(トイレ、食事中、入浴中)
- 言葉遣いが悪くなった
- 家族との会話が急激に減った
- イライラすることが多くなった
- 朝起きられなくなった
- だるさ、体調不良がある
- ゲーム課金が多い

ゲーム障害は脳の病気

ゲーム障害では、脳の前頭前野が機能障害を起こします。前頭前野は、人間で唯一発達している脳の機能で、人間らしくいるための大切な役割を担います。機能障害が起こることで、キレやすくなったり、性格が変わったようになってしまいます。



前頭前野の役割

- ・コミュニケーション
- ・感情の抑制
- ・やる気をだす
- ・集中する
- ・記憶のコントロール など

特に子どもは脳の発達が未熟であり、ゲーム依存に陥りやすいため、対策が必要です。

- 対策1 ゲーム・スマホの使用開始を遅らせる
- 対策2 ゲーム・スマホを全く使用しない時間作る
- 対策3 家族のスマホ使用も減らす
- 対策4 リアルの生活を豊かにする

※県内ではネット依存の相談先として、高知県精神保健福祉センター(088-821-4966)があります。



参考・引用: Q & A でわかる子どものネット依存とゲーム障害樋口進(著) / スマホゲーム依存症 樋口進(著)

健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

広告

循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック(旧田村外科)いの町波川 R33 沿い

循環器専門医 ☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。

高北病院の新型コロナウイルス感染防止対策 ご面会について

看護局長 真辺 千穂



新型コロナウイルスは、発熱や症状がなくても感染していることがあります。無症状のウイルス保有者の手などから付着したウイルスは、目・鼻・口に入り込み感染します。まず職員が感染源とならないために、職員とその家族は「新しい生活様式」を実践し、警戒レベル最上級の「非常事態」に対応する行動規範を遵守することが求められ、院内の消毒や換気、椅子の間隔調整等を行って安全・安心な医療提供に努めています。

通常のご面会等では、入院中の患者さんへの感染を予防するために、体調の優れない方はご遠慮いただいておりますが、現在は症状の無い方のご面会についても制限している状況です。ご入院中、携帯電話やタブレットはご使用いた

だけます。面会制限の内容は感染状況によって変えており、その都度ご家族には連絡をいたしますが、面会制限の続く療養環境を少しでも改善できるように、ご事情や状況に応じたご要望に個別に対応できるように努めております。

院内の新型コロナウイルス感染防止対策は、変化する全国の感染状況や高知県の判断指標、地域での発生状況、高知県医師会の通達等と地域での当院の役割を考慮した上で、場面ごとの検討を繰り返して状況に合わせ実践しています。

高北病院をご利用いただいております皆さんには、新しい面会様式へのご協力をお願いいたします。

2021年度健診のご案内

3月11日(木)8時30分から受け付けを開始します。(電話によるお申し込みは承れませんので予めご了承ください。)実施は4月8日(木)からです。詳細については、広報誌と一緒にお届けしている“2021年度 高北病院健診のご案内”をご確認ください。

※糖尿病教室については、当面の間中止とさせていただきます。再開の際は改めてお知らせします。



佐川町 食生活改善推進協議会 プレゼンツ

☆☆いちご大福☆☆



< 材料 (4人分) >

- | | | | |
|------|------|----------|-----|
| ・白玉粉 | 40g | ・いちご | 中4個 |
| ・水 | 50cc | ・こしあん(缶) | 80g |
| ・砂糖 | 20g | ・片栗粉 | 適量 |

(1人分) エネルギー 102kcal, たんぱく質 2.7g, 脂質 0.2g, 炭水化物 22.1g, 食塩相当量 0.0g

< 作り方 >

- ① いちごはヘタを包丁で切り、水気をふく。あんを4等分し、いちごの2/3を包む。
- ② 白玉粉・砂糖・水を耐熱容器に入れてよく混ぜる。ふたをして、レンジで3分間加熱する。レンジから出してよく練る。さらに2分30秒加熱し、もう一度よく練る。コシが出てきたら、片栗粉を敷いたバットにとり、粉をまぶして4等分する。
- ③ ②のおもちを丸く手で伸ばし、いちごあんを上から包む。

健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716