

シニア

健康・医療

子育て

レジャー・トレンド

住まい・ペット・園芸

ファッション・食

お金・働く

総務省の調査では日本人の6割が所有するスマートフォン。大音量による聴覚障害、近くで画面を見続けることによる近視への懸念がある半面、視覚、聴覚障害者の補助ツールとしての有用性が確かめられている。市民公開講座「スマートフォンと光と影」(日本学術会議主催)が開かれ、専門家がこの画面について講演。適切な使用方法を守る一方で、補助具としてはさらなる活用、普及を図ることを提言した。

スマホ利用 光と影

注意点	可能性
<ul style="list-style-type: none"> 80~85デシベルより大きな音は悪影響 イヤホンは1日1時間まで 使用後は耳を休める 睡眠も大事、騒音には耳栓 	<ul style="list-style-type: none"> マスク使用で不便6割 スマホとAIで音声の文字変換機能が高度化 雑音のない磁気ループシステムの普及を
<ul style="list-style-type: none"> 小児の近視が世界で急増 スマホは人の目が経験したことのない強い刺激 近視のほか、斜視の危険も 保護者が使用時間管理を 	<ul style="list-style-type: none"> 文字拡大や読み上げ機能が既に実装 色調補正など多様なアプリ 音声入力で移動と情報アクセスが容易に

(日本学術会議主催の市民公開講座の講演から作成)

■ 耳を休める
小森さんは「悪影響を防ぐためにはイヤホン使用を1日1時間にとどめ、使用後は耳を休めるように心掛ける」とよい。十分な睡眠や、

聖マリアンナ医大耳鼻咽喉科の小森学講師は、騒音が聴覚に与える影響について注意喚起した。

小森さんによると、聴覚に悪影響があるのは80~85デシベルより大きな音。スマホの音量を制限する国もあるが、日本の機種は100、105デシベルの出力が可能で、これは、車のクラクションを間近で聴くほどの音量になる。

日常の騒音を耳栓などで避けることも大切だ」と話した。外の音をシャットアウトする機能があるヘッドホンも有用だという。

視力への影響に関しては、東京医科歯科大眼科の大野京子教授が登場。

小児の近視が世界的に急増し、日本でもここ30年で約3倍に増えたとのデータを紹介。「小さな画面を間近で見つめるスマホは人の目が経験したことのない強い刺激になる」と注意を促した。

近視だけでなく、寝転んで見てピントが左右でずれたり、画面が近すぎて目が寄ったりして斜視の危険性

障害補助の有用ツール

も高まる。

大野さんは「スマホを頻繁に使う人は、使用時間を過小評価しているとのデータもある。小児では、保護者が利用時間をきちんと管理し、外遊びの時間を確保するようにしてほしい」と話した。

■ 見え方再現
京都大耳鼻咽喉科・頭頸部外科の山本典生准教授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの装着が増え、口元が見えないことで聴覚障害者の6割が不便を感じているとの調査結果を基に、聴覚を補助するスマホの可能性に言及し

近視、難聴には要注意

山本さんは、スマホの普及と人工知能(AI)の進歩により、音声を文字に変換する機能が高度化できるとして、技術開発の一層の強化を提言。

諸外国の建物や交通機関では、スピーカーではなく電磁誘導の仕組みを使って、磁気コイル付きの補聴器や人工内耳に雑音のない音を伝える「磁気ループシステム」の導入が進んでいるとして、日本でも普及を早めるよう訴えた。

視覚障害者の社会参加の支援、情報支援を進めている公益社団法人「NEXT VISION(ネクストビジョン)」の理事で眼科医の三宅珠さんは、文字の拡大や読み上げ、明るく大きな撮影などスマホに実装されているツールの有用性を解説。色覚障害の色の見え方を画面で再現し、障害

障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくたち情報」のページに掲載されている。

三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難』を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る」と強調した。

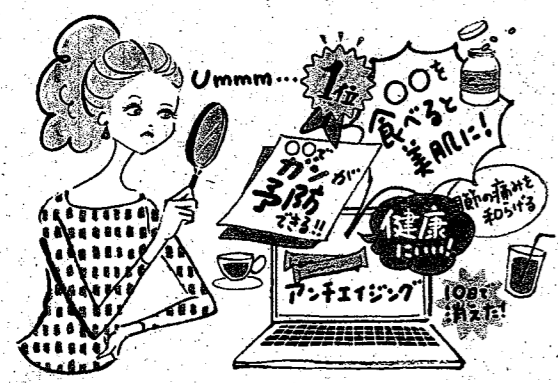
また、音声入力と日本語変換の進歩の実例として動画を再生。声で指示するだけでアラーム設定や天気の確認、メッセージ送信、日程管理、飲食店を探して道順を調べるなどがわずか3分で可能なことを示した。



アプリ「色のシミュレータ」で色覚障害者の色の見え方(下)を再現したスマホの画面(三宅珠氏提供)

健康情報 活用術

10 「美容、健康にいい」根拠は?



イラスト・きくちりえ

バランスよい食事が大切

が、厚生労働省は「その有効性については十分証明されていないとは言えない」と述べています。コラーゲン入りの化粧品についても、「皮膚に塗布する場合は、主に保湿剤として機能することになる」と説明しています。

また、野菜や果物ジュースを「健康に良いから」と飲む方がいます。実は、生の果物をそのまま食べるのが健康に良いのですが、果汁100%であっても果物ジュースは健康に悪いと幾つもの研究で発表されています。

また、野菜や果物ジュースを「健康に良いから」と飲む方がいます。実は、生の果物をそのまま食べるのが健康に良いのですが、果汁100%であっても果物ジュースは健康に悪いと幾つもの研究で発表されています。

穀物(精製されていない炭水化物)、豆類、ナッツ」と言っています。そして、加工肉や赤肉(牛、豚、羊)、小麦などの精製された炭水化物、脂肪の多い西洋風の食事をしている人は、そうでない人より死亡率が46%高いことも報告されています。

残念ながら日本は、食事や栄養を専門に研究し、健康、医療情報にも詳しい専門家の数がまだまだ少ないのが現状。医学部でも食事や栄養の授業は、ほとんどありません。何か一つのもの食べて、美容と健康、病気の予防につなげようとするのは、やはり無理があります。偏らず、和定食をイメージしてバランスよく食べるのが美容と健康の近道ですね。

(増田美加・医療ジャーナリスト)

どの結果でした。また別の研究で野菜・果物ジュースは体重増加につながり、果物そのものを食べる人は体重が減少していることが明らかになっています。

カリフォルニア大学ロサンゼルス校の助教授で医師の津川友介さんは、その著書で、「数多くの信頼できる研究によつて、本当に健康に良い(脳卒中、心筋梗塞、がんなどのリスクを下げる)と考えられている食事は、果物、野菜、全粒