

医療 新世紀

小森さんは「悪影響をの危険性も高まる。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」とい。十分な睡眠や、日常の騒音を耳栓などで避けることも大切な」と話した。

スマホ使用の光と影

大野京子教授が登壇。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無い強い刺激になる」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

近視や難聴 誘発原因に 障害補助には有用

授は、新型コロナウイルス感染症の流行でマスクの着用が増え、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た。山本さんは、スマホの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、

つながり広げる

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。

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。

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「やくだち情報」のページに掲載されている。

コロナ 大人が流

休校、子ども



国内で新型コロナウイルスの流行を広げているのは子どもではなく主に大人であることが日本小児科学会の調査で分かってきた。子どもも大人と同じように感染するが、インフルエンザと違って子どもが大人にうつすケースはそれほど多くないようだ。

一方で秋から冬に新型コロナウイルスの流行が拡大すると休校に踏み切る学校が増えそう。同学会の理事を務める長崎大の森内浩幸教授は「休校が長引くと学びの機会が奪われ、子どもたちの心と体の健康に悪影響を及ぼす。実施には慎重な検討が必要だ」と指摘する。



授業が再開された小学5年生の教室(名古屋市)

「新型コロナウイルス」が蔓延する中、子どもに感染するリスクを減らすため、家庭内での学習環境を整えることが重要だ。また、子どもたちの健康を願って

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。

スマートフォンの光と影

注意点	可能性
● 80〜85デシベルより大きな音は悪影響	● マスク使用で不便6割
● イヤホンは1日1時間まで	● スマホとAIで音声の文字変換機能が高度化
● 使用後は耳を休める	● 雑音のない磁気ループシステムの普及を
● 睡眠も大事、騒音には耳栓	● 文字拡大や読み上げ機能が既に実装
● 小児の近視が世界で急増	● 色調補正など多様なアプリ
● スマホは人の目が経験したことの無い強い刺激	● 音声入力や移動が容易に
● 近視のほか、斜視の危険も	
● 保護者が使用時間管理を	

(日本学術会議主催の市民公開講座の講演から作成)

小象の「元気で行動」

生活習慣病防止へ！
市民と医療者の会



童話「はるかなる絆のボタン」のイラスト 作・山口まさよし

15年間の啓発活動

2005年、増え続ける生活習慣病に危機感を抱いた3人の医師が集まり考えました。生活習慣病はその名の通り、食事や運動、睡眠などの毎日の生活パターンがその原因を作ります。この病気で悩む方を減らすためには、発症前の皆さんに正しい知識を持っていただき、病気を予防を動かさなくてはならない！という結論に至りました。

発症前に正しい知

会を行いました。その内容は、年2回発行する会報誌に掲載し、その他の日常生活に役立つ健康情報も合わせ、わかりやすい読み物としてお届けしてきました。この機会にその一端を紹介したいと思います。

1. 情報発信のための活動
ホームページ・小象フォーラム・糖尿病通信と会報の発行
世の中には玉石混交でさま

千葉日報の、小象の「元気で行動」の連載は18年10月に第一回が掲載され、より一層広い視点で、日々の生活習慣を変えていくためのヒントや情報を発信してきました。

さらに、市民の皆さまや医療スタッフ、医療系の学生の皆さんを対象としたさまざまな講演会や講座も実施しています。