

健康

水曜 掲載 098(865)5162 seikatu@ryukyushimpo.co.jp

スマホに光と影 適切利用を

聴覚障害や近視の恐れ

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「スマートフォンの光と影」(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。

補助具として有用性

耳を休める

聖マリヤ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。

環境整備を

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た。

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に3分で可能なことを示した。



ネクストビジョンが開催した視覚障害者向けのスマホ活用に関する情報交流会(2018年12月、東京都内)(三宅琢氏提供)

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
● 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路したくない強い刺激	● 音声入力や移動と情報アクセスが容易に
● 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

「良かった」のひんたく

癒やしの言葉で元気に

長田 清 (長田クリニック)

「最近良かったことは何ですか」。そう聞くと、大抵はちよっと考えて、「ありません」と言います。意外に皆さん、日々の生活の中での楽しかったことや喜びを心にとどめていないものですね。重ねて聞くと、そう言えば、先月県外から孫が来て会えて良かった。でも、また会えなくなってしまう。コロナは大丈夫だろうかと心配などと答える人もいます。このように多くの人が、良かったことはすぐに忘れ、「寂しい」「心配」とネガティブ(悲観的)な感情にとらわれてしまうのです。それはなぜでしょうか。



「良かった」を口癖に
ネガティブな感情は、病気・厄災から身を守る行動を取るために必要な原動力になります。不安があるか

必要なのは、バランスが大切です。しかし現実には楽しいことばかりではありません。学校や仕事に出掛け、つらい作業をこなさねばならないと、嫌な人とも対峙しないといけません。家事も多く、日々疲れて睡眠も不足しがちです。コロナ自粛も疲れまます。だから良いことなんか一つもないと思ってしまうのです。夜でもそうでしょうか。夜中に目が覚めて、朝まで眠れなかった人も、夜中3時までには眠れたので良かったと思えないでしょうか。学校や仕事に行くのが嫌でも、行ってみたら最後まで頑張れたので良かった。嫌な人から嫌みを言われたけど、同僚が励めてくれて良かった。帰りがすいていて良かった。最近食欲が落ちていたけど、2キロやせたから良かった。コスモスが咲いて風に揺れてきれいで良かった。自分から良かったことを探していくと結構見つかるものです。普通のことでもつらいことでも、「良かった」で味付けしてみると、ちよっぴり癒やされ、元気になるかも。(心療内科)

(毎週第2、4水曜日掲載)

腸内細菌が進行関与か

名古屋大チーム発表

手足の震えや体のりが起る難病、パーキンソン病の発症や進行の腸内細菌の増減について、名古屋大などの研究が米医学誌に発表。その状態によって、原因物質が神経に蓄積するかと考えられ、大野欽司・名古屋(神経遺伝情報学)パーキンソン病と腸内細菌の関係をさらに調べ、や進行を抑える薬を開発する。

腸内細菌とパーキンソン病の関係



子宮頸がんを予防する HPVワクチンの接種率

大坂大予測

子宮頸がんを予防 パピローマウイルスワクチンの積極的な厚生労働省が中心が激減したことで、けられる定期接種のに過ぎた20000

医療法人 海邦病院

球陽会

http://www.kaiho.or.jp ☎ 898-2111