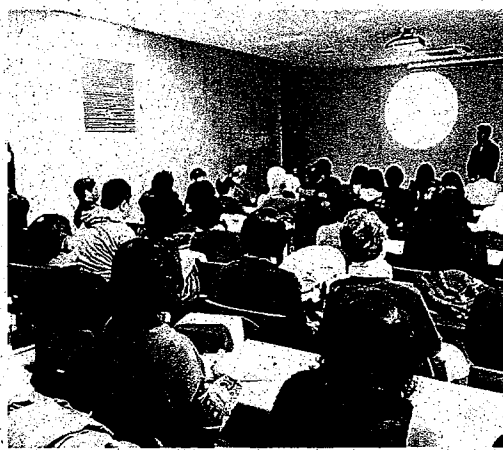


障害補助のツールに

「スマホの光と影」学ぶ

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「スマホの光と影」(日本学術会議主催)が開かれ、専門家がこの両面について講演。適切な使用方法を守る一方で、補助員としてさらなる活用、普及を図ることを提言した。



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)

1日1時間
小森さんによると、クシヨンを間近で聴く

近視、難聴には要注意

この音量になる。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時間に止め、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、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、訴えたい。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」の理事で眼科医の三宅琢さんは、文字の拡大や読み上げ、明るく大きな撮影などをスマホに実装されているツールの有用性を解説。色覚障害の見え方を画面で再現し、障害がない人との共通理解を深める機能など多様なアプリが開発されていることを紹介した。

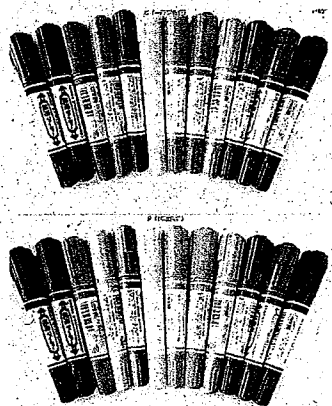
困難の解消

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分で可能なることを示した。

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。

スマートフォンの光と影	
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)



「色のシミュレーション」で色覚障害者の色の見え方(下)を再現したスマホの画面(三宅琢氏提供)

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「やんたち情報」のページに掲載されている。

はっらっ

「長野モデル」効果期待

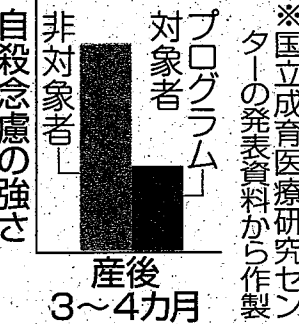
出産後の女性は生活環境の変化やホルモンバランスの崩れにより精神的に不安定になりやすい。周産期の妊産婦死亡の原因で1位が自殺であることが分かっており、その対策は喫緊の課題だ。

そうした精神的不調を抱えた女性に、地域の保健師や医師らが早期から

介入し、

産後の自殺予防プログラム

産後うつ予防プログラムの効果



※国立成育医療研究センターの発表資料から作成

チームで関わり、自殺を防ぐプログラムを国立成育医療研究センター(立花良之部長)が開発、国際学術誌に発表した。

長野県精神保健福祉センター、長野市保健所などとの共同研究で、2015~16年に妊娠届を自治体に提出した女性計464人を対象とした。

約半数の女性には、出産後、最初に保健師が新生児訪問した際に、心理状態を評価する質問票に回答を得て分析。自殺念慮が疑われた女性には、まず保健師が悩みや困り事をよく聞いて追いつめられた気持ちに対応。さらに抱えている問題があれば一緒に解決法を相談し、家族や子どもにも配慮をし

つつ、精神科医をはじめとする医療者や自治体の窓口につなぐなど支援を継続した。

その結果、最も自殺の多いとされる産後3~4カ月の質問票では、自殺念慮が従来のやり方に対応した女性に比べて明らかに下がり、プログラムの有効性が示された。メンタルヘルスも向上し、その効果は産後7~8カ月まで続いていたという。

研究チームは、リスクのある妊産婦を早期に見出し、対応するこのプログラムを「長野モデル」と名付け、今後研修会を開くなどして国内外に普及したい考えだ。立花さんは「長野モデルは新たな予算や人員を必要とせず、従来の母子保健の枠組みで取り組めることも利点だ。各地域で自治体と医療者が連携すればいつでも導入できる」と強調している。

からだココロナビ