

スマホの「光と影」

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、補助員としてはどうなる活用、普及を図ることを提言した。

■ 強い刺激

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。

近視、難聴には要注意 障害者の補助ツールに

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。

■ 人工知能

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



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(三宅珠氏提供)

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)

■ つながり

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すれず3分で可能なことを示した。

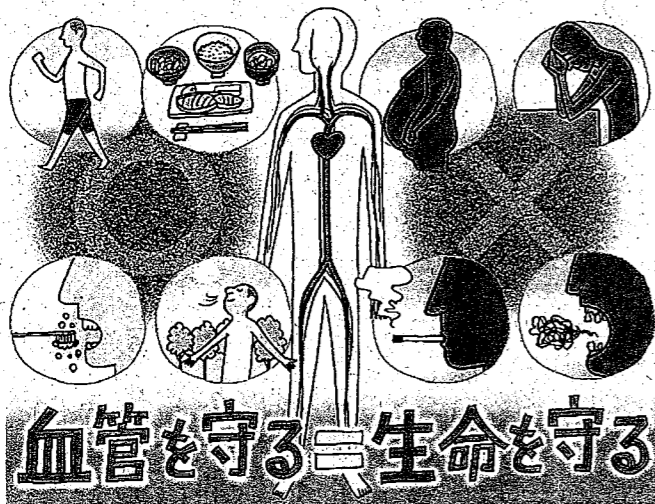
三宅さんは「スマホは、視覚障害者の『移動と情報アクセスの困難を解消し、人とのつながりを広げるツールになり得る』と強調した。

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1千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。

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。

健康



イラスト＝山本重世

血管を守る＝生命を守る

血管を守るというごとは、生命を守るということである。平均寿命が延びて、活動年齢が延長され、なおかつ生きがいのある生活が長く送られれば言うことはない。

40代から健康を意識して血管を守れば、それが可能であろう。血管には酸素・栄養を運ぶ役割のほか、組織維持の

血管病を追う

岩井 武尚

■20■

ためのホルモンなど刺激を捉える役割がある。血管そのものが健康で、その中を通る血液が健康(正常)で、血液が送り込まれた組織が健康であれば血管を守っているといえる。

そして自分の努力でできることはやっておこう。糖尿病(2型)を避けた

めの意志の強い運動、これは言い訳をしない意志が必要だ。高血圧は塩分摂取量に関係する。さらに不眠、不食、過度な集中、不快なことの蓄積、ストレス、肥満なども後押しするので避けよう。高脂血症(脂質異常症)には、悪玉コレステロール(LDL)値を正常に保つ必要がある。そして50代中ごろまで薬に頼らない生活を維持できればよいであろう。

タバコは血管の内皮細胞という最も強いはずのバリアを壊す歯周病菌侵入のもとになるので、絶対にやめる必要

自分で努力できること

生活習慣の見直しを

コロナ流行、大人が拡大

長崎 クリニ は、足 膚表面 する病 治療法 月、県 液の逆 詰めて 管内を いてふ 少量の