すこやか

コロナ禍でも必要な受診を

厚労省「医療のかかり方」をサイトに

予防接種も忘れずに

新型コロナウイルス感染症の流行で緊急事態宣言が解除された後も病院にかかるのをためらう傾向があることを受けて、厚生労働省は必要な治療や健診を適切に受けるよう勧める記事を、公式ウェブサイトである「上手な医療のかかり方・jp」に掲載した。

記事では最初に、過度に受診を控えることが健康上のリスクを高める可能性があると指摘。発熱やせき、腹痛などの症状は新型コロナに限らず、受診を控えると最適な治療が受けられなくなると注意を促した。

また、健診やがん検診を定期的に受けることは生活習慣病の予防やがんの早期発見につながるとした。

定期的な受診をせずに薬が切れたり、リハビリを怠ったりすると症状が悪化する恐れがあるという。歯科受診も同様に必要だとしている。

子どもの健康管理で強調したのが、予防接種の重要性。接種のタイミングは感染症にかかりやすい年齢などを基に決められているため、接種の期間内に受けることを推奨。特に、母親から受け継いだ免疫が減っていく2カ月ぐらいでは百日ぜきや細菌性髄膜炎などから子どもを守るためにも重要だとした。接種の際は事前予約を勧めている。

新型コロナに感染することを恐れる人に対して、医療機関や健診会場では感染防止のガイドラインなどに沿った換気や消毒などの感染防止対策が施されている。日本医師会、日本歯科医師会が発行し、感染症対策を実施したことを示す「みんなで安心マーク」に注目するよう呼び掛けた。

受診の際には体温を測るなどした上で、帰宅後は手洗いを励行。健康に不安があるときはまず、かかりつけの医師、歯科医師に相談するよう求めている。

医療機関（左）、歯科医療機関で感染症対策をしたことを示す「みんなで安心マーク」（サンプル）

難聴・近視 招く危険性

スマホの〝光と影〟理解を

障害者の補助具に有用

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。

耳を休める

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㌈より大きな音。スマホの音量を制限する国もあるが、日本の機種は100～105㌈の出力が可能で、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。

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、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壇。

小児の近視が世界的に急増し、日本でもこの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。

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。

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琢（たく）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。

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ーなどがわずか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。

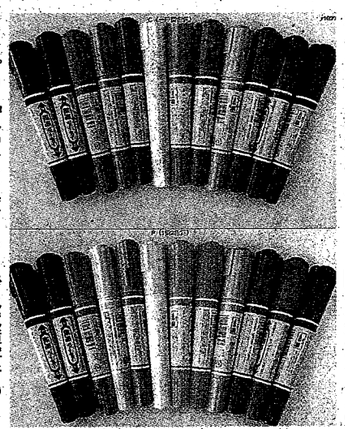
障害者の生活を補助する新しい支援アプリについては、東京都障害者IT地域支援センターの「やくだち情報」のページに掲載されている。

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 ■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	■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
■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	■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）

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）


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（写真はいずれも三宅琢氏提供）

眠いと止まる手のひらの汗

居眠り運転防止に応用へ

手のひらにかく汗は「精神性発汗」といい、精神的な刺激反応して出る。眠くなるとひらの汗が止まり、電流がの表面を伝わりにくくなるを見つけたと、信州大のチが国際学術誌に発表した。

信州大医学部メディカルルスイノベーション講座の俊夫特任教授らのチームで人の健康なボランティアのを得て、覚醒時と眠くなっの手のひらの汗、皮膚表面わる電流の変化を調べた。

汗は大橋さんらが開発「発汗計」で、電流は手のと前腕に電極を付けて測っその結果、目を開けた状態汗が出て、電流が流れやすっていたのに対し、目をつと汗が止まり、電流が流れ

手足口
し、県全域
幡多、高知
な症状は口
タオルや
感染性胃
西、須崎、
や細菌など
こす。食事
手洗いを。
A群溶血
崎で急増。
芸、中央東
咽頭痛、嘔
エチケット
突発性発
減したが、
ヘルパン
中央東で急
感染症予
泡立て、指
などもしっ