



2019年11月号

検査室だより

だんだんと秋も深くなってきました。今年はいつにも増して雨がひどかったように思います。被害に遭われた方々は、今なお、辛い生活を送られていることでしょうか。お身内や知り合いが被害に遭われた方も心を痛めていることと思います。蛇口をひねれば水が出る。暖かい布団で眠れる。何気ない毎日に感謝して、被災地に思いをはせて日々を送りたいと思います。

「ゲーム障害」という言葉を知っていますか？

パソコンやスマートフォンなどを利用したゲームへの過度な依存によって、日常生活に支障をきたす「ゲーム障害」。世界保健機構（WHO）は2018年に新たな依存症として認定しました。①ゲームをしたい衝動をコントロールできない。②日常生活や関心ごとよりもゲームを優先する。③本人や家族、学業、仕事上に問題が起きてもゲームをやめられない。これら3つの条件にあてはまる状態が1年以上続くもの・・・と定義されています。厚生労働省の推計（2017年）によると、全国でインターネット依存の疑いのある中高生が93万人もいるとされています。年々増加しており、中高生だけでなく大人でも問題になっています。社会人の場合、仕事が終わってからゲームに熱中し昼夜が逆転。朝は起きられずに会社に遅刻・・・ということも。



一方「eスポーツ」ってご存知ですか？コンピューターゲームをスポーツ競技としてとらえるものです。オリンピック競技に加えられるかどうかでニュースになりましたね。世界中で様々な大会が開かれ、年収何億円というプロの「eスポーツ選手」も誕生しています。長い時間ゲームをやり続けて「ゲーム障害」といって病気と認定されるか、「eスポーツ」で世界中から注目されるスーパースターになるか。なんとも理解しがたいことになっています。いずれにせよ、パソコンやスマホを長時間見続けると肩こりや眼精疲労、脳の疲労など体調不良を引き起こします。気分転換でやってるゲームも度が過ぎると「毒」になります。「もうちょっとやりたいなあ・・・」というくらいがいいのです。「及ばざるは過ぎたるよりまされり」と徳川家康も言っています。



朝晩の冷え込みがきつくなってきました。インフルエンザの季節到来です。体調に気を付けてお過ごしください。

公衆保健協会 検査室

