医師会だより

インターネット依存症

「依存症」とは

「依存症」は特定のものに心を奪われ「やめたくてもやめられない」状態になる病気です。他のことがおろそかになり、自分や家族の健全な社会生活に悪影響を及ぼすようになります。飲酒や薬物使用、ギャンブルなどが原因として有名です。

早期から対策が必要

インターネット依存症の代表的な閲覧ページ（SNS）会員制交流サイト（ゲーム動画）などが普及しています。

典型的な症状は

- 自分の意志でネットや携帯をやめられない。
- ネットをしていないと不安になりイライラする。
- 夜更かし、朝寝坊、遅刻、欠席が増える。
- 集中力が衰える。

過度のネット利用が原因

原因は、ゲームやSNSなどの普及で、インターネットの上で接続することなどが介入することなどが生じ、重症化するにつれ、暴力や振肉体的視力低下、腰痛、指先、頭痛など出現する場合もあります。

使用する決まりが大切

「ネットを始める時期が早ければ早いほどゲームやスマホに触れる時間や子遊ばせる時期を使用する時間を決めるなど、家族で決めるようにしてください。

社会全体で対応

ネット依存になっても相談できる公的な窓口はありません。専門家も少ない現状です。新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、ネットでの授業が行われるようになりました。子供たちがネットを利用する機会はどんどん増えてきます。今後ネット依存症の子供が増えることが危惧されます。この問題は、単に家庭の問題ではない。早期の相談、治療につなげる体制を作くるなど、社会全体で対応していかなければと考えます。ご家庭でも皆さんで話し合ってみてください。

花粉症について

【医心伝心】インターネットは便利ですが、危険面も持ってあることを知っておくことが大切です。正しく活用することです。

〝あなたの笑顔が必要です！〟大村市医師会潜在看護師研修事業　看護師への復職を考えている方、復職のための研修を受けてみませんか。詳しくは大村市医師会まで。