

健康ほくほく通信

園 保健介護課 保健係 内線3111、3113～3116

No.18 家族で考えるゲーム依存について



インターネットやスマートフォンの普及と高性能化で、ゲームへの依存が問題となっています。そこで、今月号は、ゲーム依存の実態と予防等についてお伝えします。

いわゆる「依存」とは、以下の特有の症状が共通してみられます。どんな状況でも「依存する物や行動が優先」され、健康や家庭、学業、仕事など社会生活に問題を起こしている状態です。

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ● 渴望・とらわれ 常にそのことを考えている | ● コントロール障害 やめようとしてもやめられない |
| ● 耐性 刺激を増やさないと満足できなくなる ※やめても何かのきっかけで元の状態に戻る「再発」も特徴です。 | ● 禁断症状 やらないでいるとイライラする |

ゲーム依存は未成年、特に中高生は要注意

ゲーム利用者のうち、7割がオンラインゲームを利用しているという報告があります。オンラインゲームは、いつでもどこでもゲームができてしまうことや、複数でプレイするため、ゲーム時間が長くなってしまふことなどから、依存に繋がりがやすいゲームです。まず初めに現れるのは「朝が起きられない」ことと「成績の低下」です。

昼夜逆転し、成績不振となり、悪化すれば、不登校、学校中退、引きこもり、メンタル疾患、家庭内での暴力に繋がるリスクが高くなります。

ゲーム（ネット）のルールづくりの6つのポイント

- ①親の名義で購入し、子どもに貸し出す形にする。
- ②ルールは、親子で一緒に決める。
(守れなかったときにはどうするかも決める。)
- ③使用場所、使用時間帯を決める。
- ④使用金額について決める。
- ⑤ルールは書面に残す。
- ⑥家族もルールを守る。



問題が起きてからでは、ルールづくりもそれを守ることも困難です。使用開始前にルールを決めておくことが大事です。

北宇和病院 だより



新型コロナウイルス ワクチン接種について

町内における新型コロナウイルスワクチン接種も8月末の時点で65歳以上の高齢者については9割以上が2回の接種を完了、接種対象となる12歳以上の町民全体でも7割近くの方が2回目の接種を終わらせることができました。役場保健介護課を中心に町内全ての医療機関、そして何より町民の皆さんのご理解とご協力によって、当初の予想以上に順調に接種を進めることができました。

ご都合等で期間内にワクチンの接種を受けられなかった方につきましても引き続き接種を進めてまいりますので、役場までお問い合わせください。

残念ながら感染の収束自体にはまだ見処が立っておらず、追加接種等も検討されています。まずはワクチン接種の有無に関わらず、マスクの着用や手洗い、うがいなどの感染予防対策の徹底を今一度お願いいたします。

編集後記

▼猛威を振るう新型コロナウイルス。感染者は連日増加し、8月19日には県内で102人の感染確認があり、初めて100人を超えました。町内では、8月29日に12歳以上の方に対する2回目の集団接種が終わりましたが、ワクチン接種後も感染する事例があるようです。今後もマスクや手洗いなど感染対策を徹底していきたいですね。
(史)

今月の1枚



一面黄金色に輝く鬼北の田んぼ。今年8月11日から1週間以上雨が降り、季節外れの長雨に悩まされた米農家の方もおられたのではないのでしょうか。長雨が去った後、稲刈りに勤しむ方たちの姿が町内各地で見られ、秋の訪れを感じました。