毎日元気に過ごしたい

健康

health

健康マメ知識 スマホを使いすぎていませんか？

色んなギモンにお答えします！ 健康Q&A

Q.1 スマホは必要だと思いますか？

A 使い方次第だと思います。いつも身近に持っていると、連絡音などが気になって、集中できなくなる傾向があるようです。

Q.2 スマホを辞書代わりに使っていいですか？

A 自動的にいろいろなことを調べてくれますので、作業効率はいいと思いますが、自分で考えなくなる傾向があるといわれています。

Q.3 連絡をとるのに、スマホのコミュニケーションツールを使うことはどうでしょうか？

A 便利ですが、対人コミュニケーション能力、つまり相手の気持ちを察するなど、空気を読む能力が落ちていく、といわれています。

Q.4 睡眠に影響がでますか？

A 液晶画面からでるブルーライトが、睡眠に大事なホルモンであるメラトニンを刺激して、眠りが浅くなるといわれています。

Q.5 スマホ依存にならないようにするためには？

A 連絡がきたらすぐに通知する機能をやめる、中毒性のあるアプリは削除する、格安SIMにして制限をかけるなどの対応が有効だと思います。

Doctor's コラム

串間市民病院・総合診療科
松田（まつだ） 俊太郎（しゅんたろう） 先生

みなさん、スマホ、ゲームなどメディアを使いすぎていませんか？特に乳幼児からのメディア漬けの予防の重要性は、日本小児科学会などからも提言されています。そこに五つの提言がありますので抜粋します。①二歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。②授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。③すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが要です。一日一時間までを目安と考えます。④子供部屋にはテレビ・ビデオ・パソコンを置かないようにしましょう。⑤保護者と子供でメディアを上手に利用するルールを作りましょう。

子供の遊び場を確保するのは、大人の責任です。スマホの時間で私たちは何を失うのでしょうか？体力、視力、コミュニケーション能力、睡眠時間、学力などが落ちていくことはすでに報告されています。子供の将来を考えると、大人はこの問題に頑張って取り組んでいかないといけないのです。

一方で大人はどうでしょうか？大人でもスマホ依存症は増加傾向です。スマホ依存症とは、四六時中スマホを触り、その行為が生活の中心になっている状態です。このような行為により、注意力、記憶力など認知機能に関わる部分の低下が起こるといわれています。日本は発展過剰国です。とても便利だけども、みんな下を向いてスマホを触っている、なんだか寂しい、乾いた国になってきていませんか？もちろん、とても便利なものですので、私も仕事でスマホを使っています。そこで、私はスマホ依存を避けるために、寝る前スマホをやめています。大人も気を付けないと簡単に依存してしまいます。パチンコでもポテトチップスでもゲームでも、なかなかやめられないものは、結構身体に害をおよぼすことが多いものです。

ある日の宮崎日日新聞の社説が頭に残っていますので抜粋します。「社会全体の情報スピードが速くなり、素早い対応が効果を上げると諭される。スピードに振り回されれば、言葉は軽くなり、呼吸が浅い感覚になって、自分の真ん中が満たされていないと感じている人は多いのではないか？ 真ん中が満たされていないから、絶えず何かを発信し、評価されたいと焦り、必要以上に共感を求める」とありました。スマホでの情報や交流で心が満たされることはないと、私は思っています。

じゃがじゃが

健康通信

問/医療介護課健康増進係
☎72-0333（内線517）

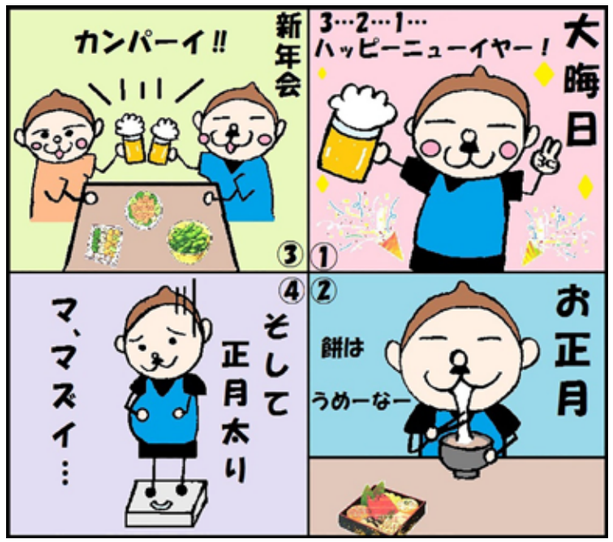
わかっちゃいるけど…正月太り

平成最後の年末年始、いかがお過ごしでしょうか？ご家族・ご親戚やご友人と一緒に、おいしい食事やお酒を囲んで楽しむ機会も多かったのではないでしょうか。高カロリーのものや、味の濃いものを摂りがちになるこの時期、気になるのが「正月太り」ですね。

食べる機会・飲む機会が増え、ダラダラ・ゴロゴロして体を動かす機会が減り、余分なエネルギーは脂肪としてせっせと体に蓄えられ、結果として太ってしまうという流れはわかってはいるけど…なかなか対処できないのが現実ではないでしょうか。

食べ過ぎたなと思ったら、次の日に少し節制したり、意識して体を動かすなど、自分なりにうまく帳尻合わせをすることが大切です。自分の生活スタイルに合わせて、自ら意識してできることから取り入れてみませんか？

「同じことの繰り返し」



食と栄養なんでもQ&A

栄養のことについての疑問を教えてください。管理栄養士がお答えします♪
問/医療介護課健康増進係
☎72-0333
zoushin@city.kushima.lg.jp

Q 健診で尿酸値が高いといわれました。ビールもやめて、水分もたっぷり取っていますが、なかなか下がりません。他にどんなことに気をつけたらよいですか？

A 毎日1回は牛乳などの乳製品を飲んでいますか？ 乳製品を取り入れてみるとよいかもしれません。

解説

尿酸が高めの方は約1000万人以上いると言われ、尿酸値が高くなってしまう理由として知られているのが「プリン体」です。あん肝や白子、レバーなどに多く含まれ、食事で摂ると体の中で尿酸を作り出します。

しかし、食べ物は尿酸を作り出す原因の2割しかないと言われています。残り8割は新陳代謝で生成され、肝臓で尿酸に作り変えられます。作り出されたとしてもしっかり排せつできれば問題ないのですが、高尿酸の人の9割は尿酸の排せつが悪いとされています。

排せつを悪くしている主な要因は何だと思いますか？それは「肥満」と「体質」です。肥満や運動不足でインスリンが効きにくくなると血糖が高くなるため、インスリンを過剰分泌して、血糖を下げようとします。その結果、体は高インスリン状態になり、インスリンが余りがちになります。インスリンは尿酸の排せつを邪魔する方向に働くので、高尿酸になりやすくなります。肥満の方はまず体重を落とすことでも効果が見込めます。

また、肥満以外で尿酸値を上げてしまう「体質」。体質は変えられないからと諦める必要はありません。牛乳を1日1杯コップで飲んでみましょう。牛乳以外にヨーグルトなどの乳製品も「尿酸の排せつ」を促してくれます。できれば低脂肪のものがおすすめです。※たくさん飲んだらたくさん排せつされるわけではありませんので注意！

ただ、基本的には肥満の方は肥満解消を考えます。野菜の多くは尿酸を排せつしやすくしてくれますので積極的に摂りましょう。尿酸値の上昇や結石予防のためにもこまめに水分を摂ることも忘れずに！