

塩冶小学校4・5・6年生 学校保健委員会

テレビの^み見すぎは

せいかつ しゅうかん びょう 生活習慣病？！

2013年1月31日

かむらいいん かむらまさのり
嘉村医院 嘉村正徳

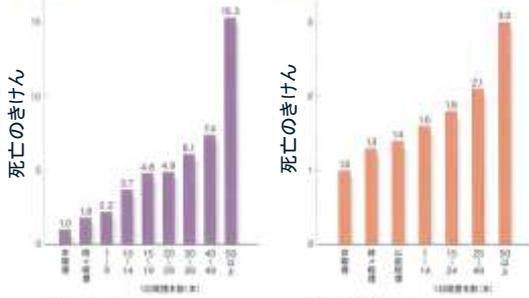
(出雲市立上津幼・小、第一中学校校医)



たばこと生活習慣病

タバコと肺がん

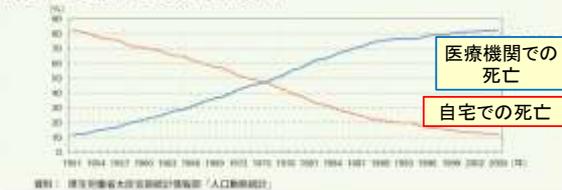
タバコと心臓病



地域の医者は 何をしている？

最後は自宅で

図表 2-1-12 医療機関における死亡割合の年次推移

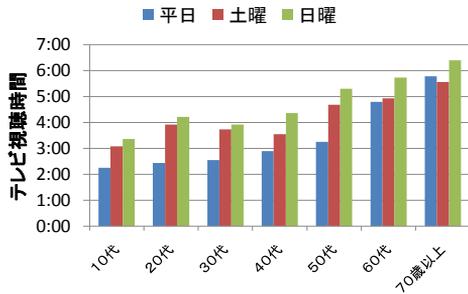


みと 看取りの医療

人には必ず終わりがくる

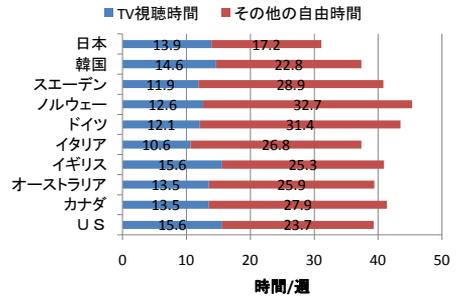
↓
生きる目標・喜び

テレビ視聴時間(男性)



*全調査対象の平均ではなく、行為者の平均
日本人の生活時間・2010 NHK放送文化研究所

自由時間に占めるTV視聴時間の割合



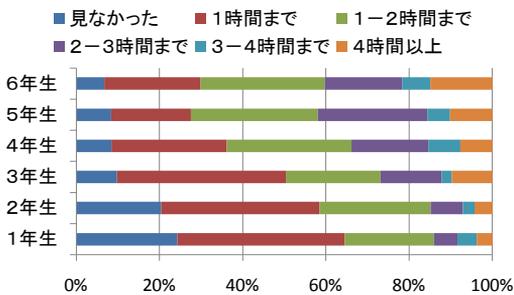
1998-2005年について調査。
日本はTV視聴時間が45%を占め、第1位。第2位はアメリカの40%。

Src Indic Res 2011; 101: 193-206

日本人は
生きる喜びを
忘れてしまった？

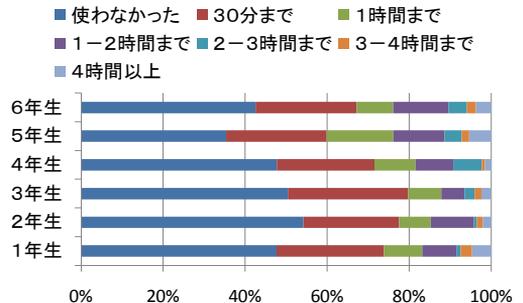
小学生は必ず大人になる
↓
生きる目標・喜び

きのうのテレビ、ビデオ(DVD)の時間

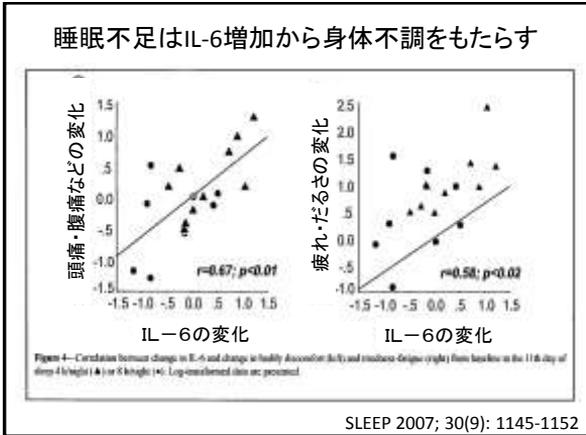
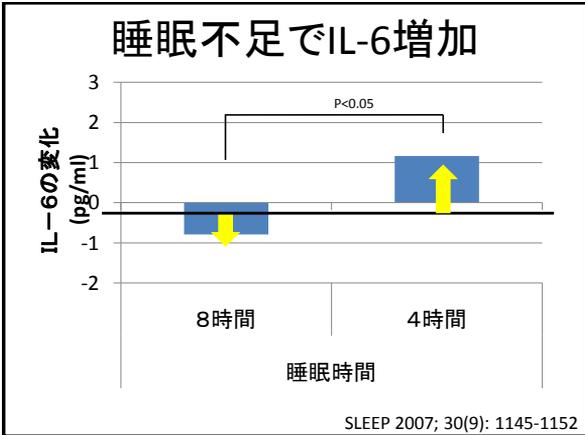
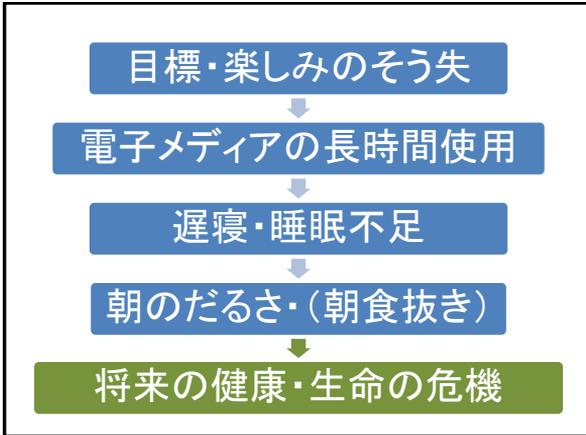
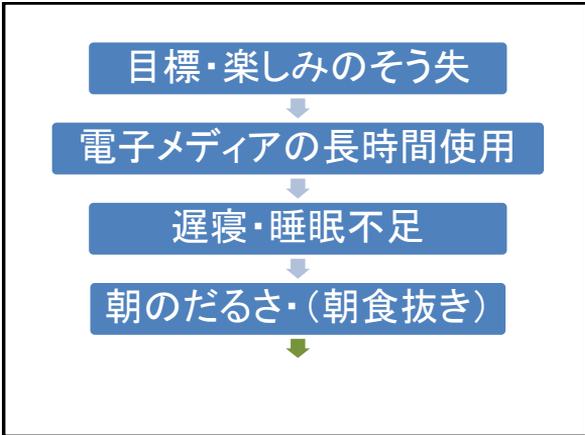
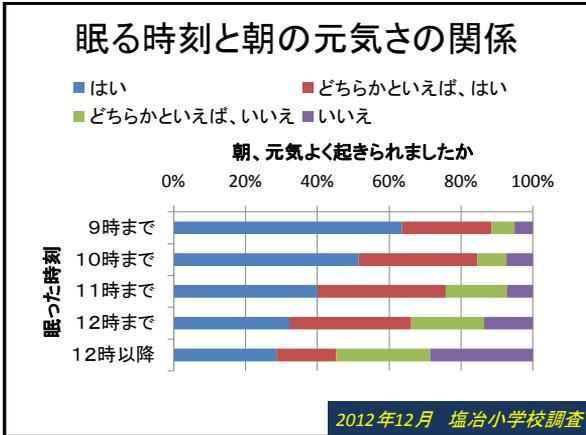
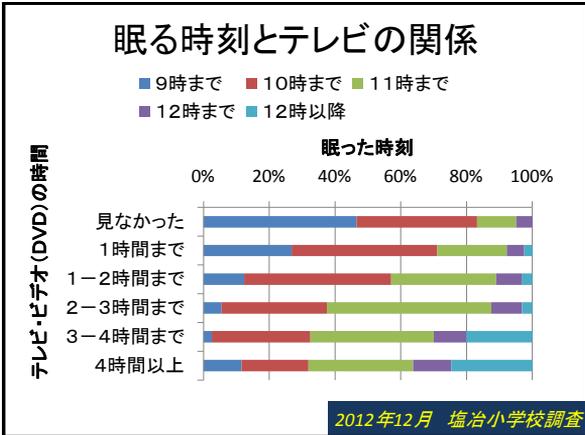


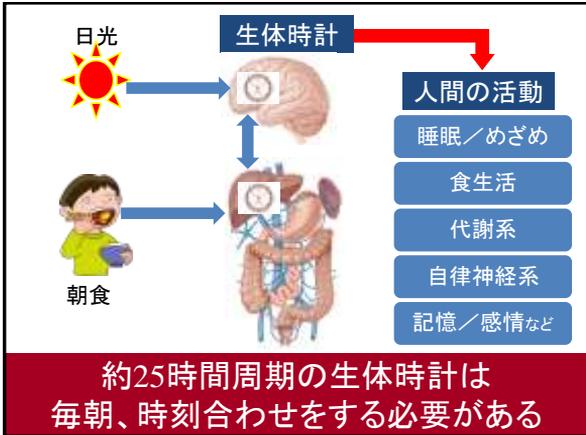
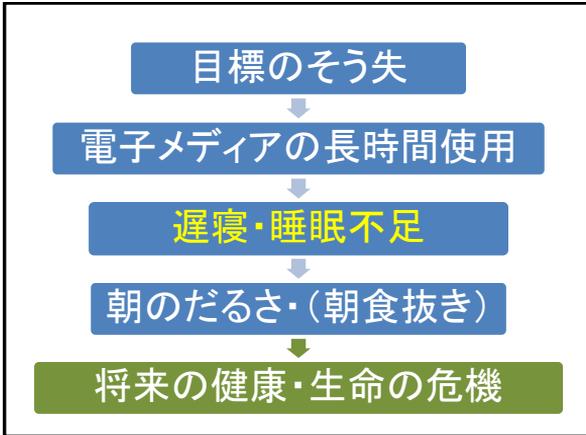
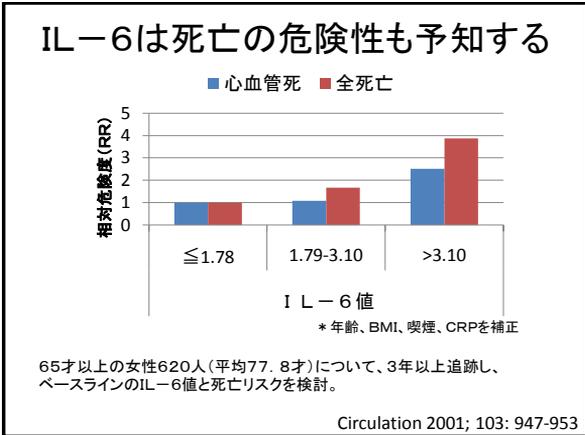
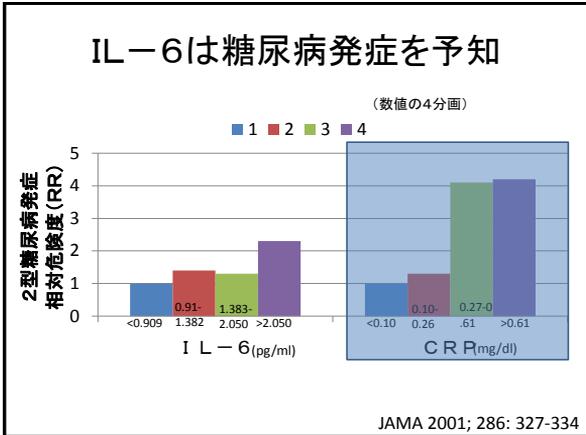
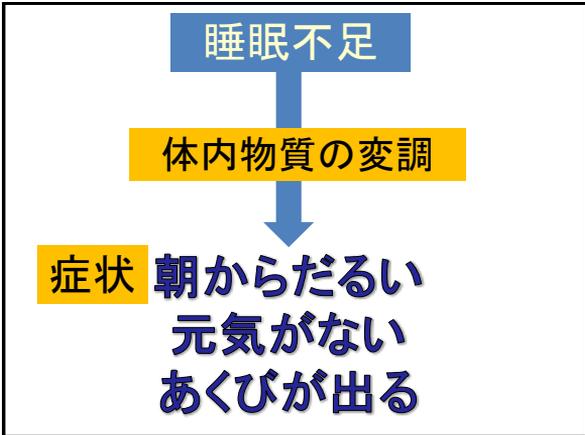
2012年12月 塩冶小学校調査

きのうのゲーム機、パソコン、ケイタイの時間

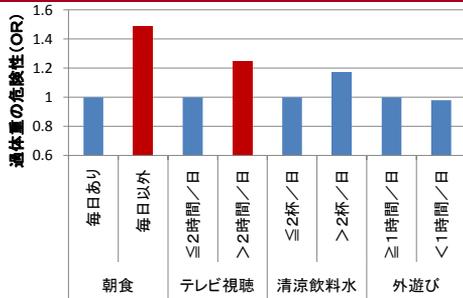


2012年12月 塩冶小学校調査



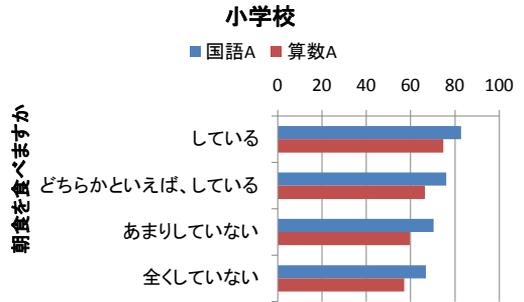


朝食を食べないことがある人は太りやすい(5歳)



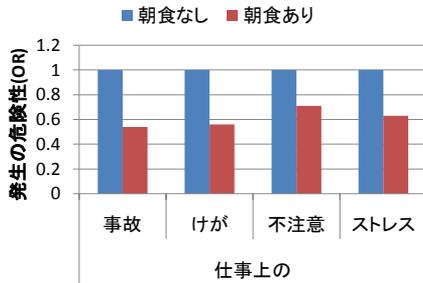
5歳児(n=7505,平均5.7歳)について4つの生活習慣と過体重(肥満を含む)の関連性を横断調査した。
Intern J Behav Nutr Phys Act 2012, 9: 74-80

朝食抜きと成績



平成24年度 全国学力調査(文部科学省)

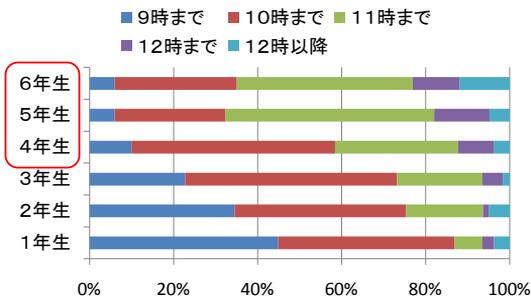
朝食摂取と認知機能



800人を超える看護師について、朝食摂取と事故やけがなどの認知機能に関する問題の関連性を調べた。
Nutrients 3; 515-528: 2011

きのうは
何時に眠りましたか？

きのうは何時に眠りましたか



2012年12月 塩冶小学校調査

睡眠の役割

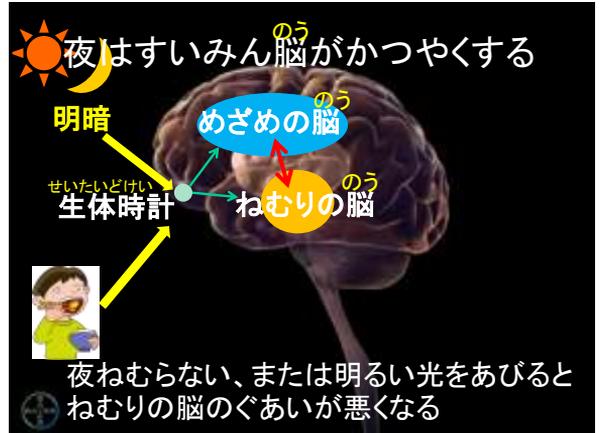
睡眠・時計は生命の根幹

げんきの補給

きおく・考える力の調整

体調かんり(ホルモン分泌)

ウイルス・ばい菌への抵抗力



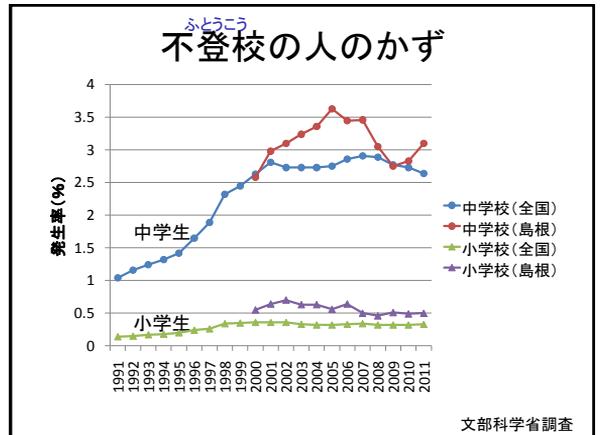
睡眠・時計は生命の根幹

げんきの補給

きおく・考える力の調整

体調かんり(ホルモン分泌)

ウイルス・ばい菌への抵抗力



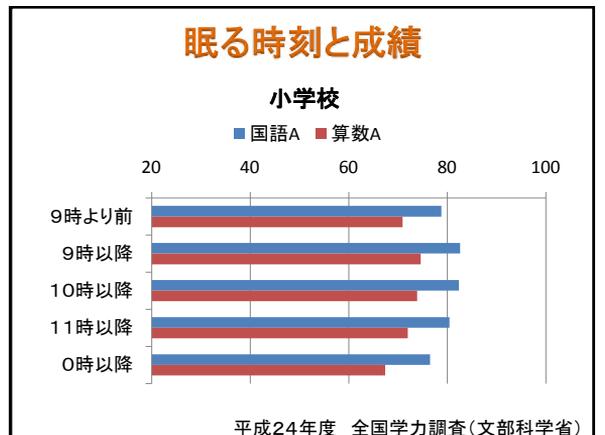
睡眠・時計は生命の根幹

げんきの補給

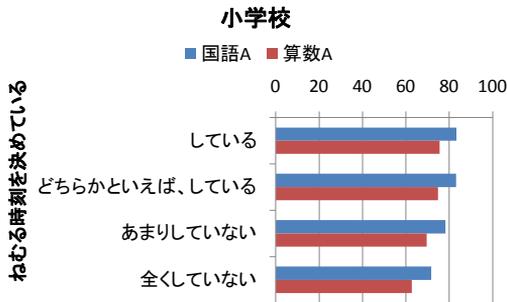
きおく・考える力の調整

体調かんり(ホルモン分泌)

ウイルス・ばい菌への抵抗力



眠る時刻の規則性と成績



平成24年度 全国学力調査(文部科学省)

すいみんのはたらき

ほきゅう
げんきの補給

ちようせい
きおく・考える力の調整

たいちよう がんぱつ
体調かんり(ホルモン分泌)

きん ていこうりよく
ウイルス・ばい菌への抵抗力

夜に出る脳内物質の代表

メラトニン

質の良いすいみんに必須

子どもの時に特に多く出る

夜に明るい光をあびると出なくなる

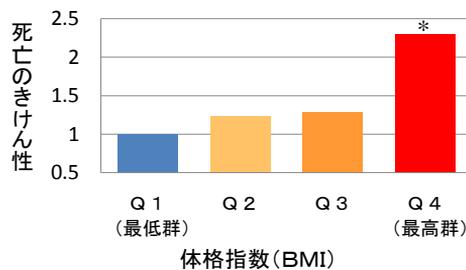
メラトニンは病気の予防をする

1. ガン
2. 心臓病、脳こうそく
3. 糖尿病
4. 高血圧
5. 肥満

など

Rev Endocr Metab Disord 2009;10; 261-270

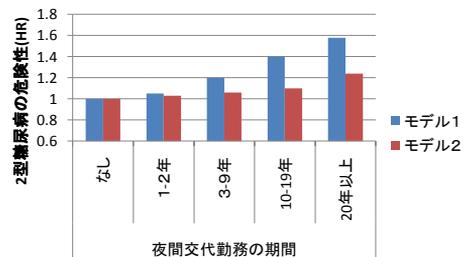
子どもの時の肥満は
55才までに死亡するきけん性が高くなる



平均11.3歳4857名を平均23.9年追跡し、小児期の危険因子と55歳以下の内因死の関連を調査。肥満と対糖能異常、高血圧症が関連した。

N Engl J Med 2010; 362: 485-493

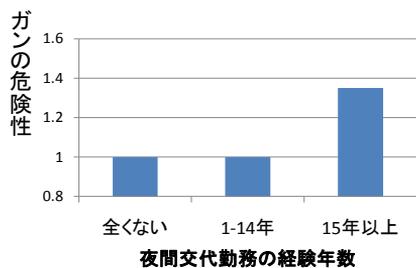
夜間交代勤務と2型糖尿病(女性)



Nurses' Health Study I (NHS I, 1988-2008)の42-67歳69,269名、NHS II (1989-2007)の25-42歳107,915名の女性について夜間交代勤務の期間と糖尿病リスクを追跡調査。夜間交代勤務は2型糖尿病のリスクをその期間の長さに応じて高めた。最新のBMIで補正すると(モデル2)その関連性ははや減弱した(2型DMのリスク上昇の一部はBMIを介していた)。

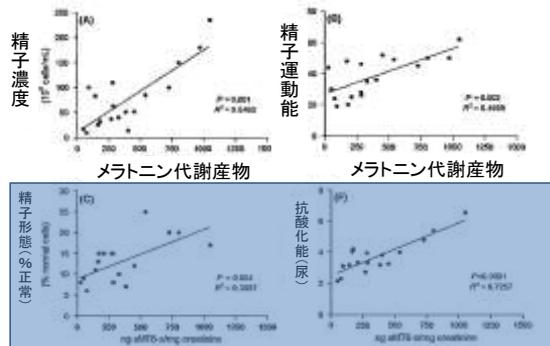
PLoS Med 2011; 8: e1001141

夜おきて仕事している人はがんになりやすい 大腸ガン(女性)



78,586名の女性を10年間追跡調査し、602人に結腸・直腸癌が発生。各種因子を補正解析し、15年以上の夜間交代勤務は結腸・直腸癌の危険を高めることが判明。
J Natl Cancer Inst. 2003; 95: 825-828

メラトニンと精子の質は関連する



J Pineal Res 2010; Doi:10.1111/j.1600-079X.2020.00822.x

夜のメラトニンが少ないと
からだ全体に悪いえいきょうがある

子どもの時から
夜おそくまで明るい画面を見たり、
明るいところにいる
みんなのメラトニンはだいじょうぶ？

規則正しいメラトニン分泌のために

高学年は午後10時には消灯

午後9時以降は明るい場所に行ったり、
明るい画面を見ない

朝6時30分には規則正しく起床し、
太陽の光を浴びる

自分の睡眠は十分か？

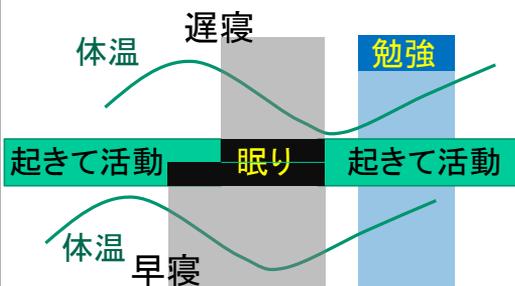
朝のスッキリ感

土日にもいつもと同じ時刻に起きているか

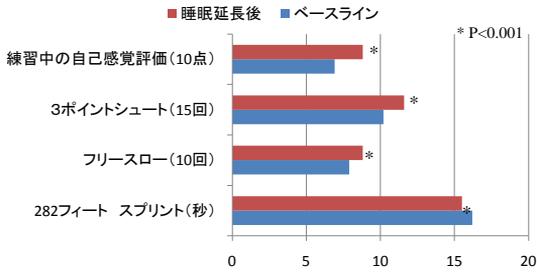
朝食がおいしい

朝の体温が高い(36度以上？)

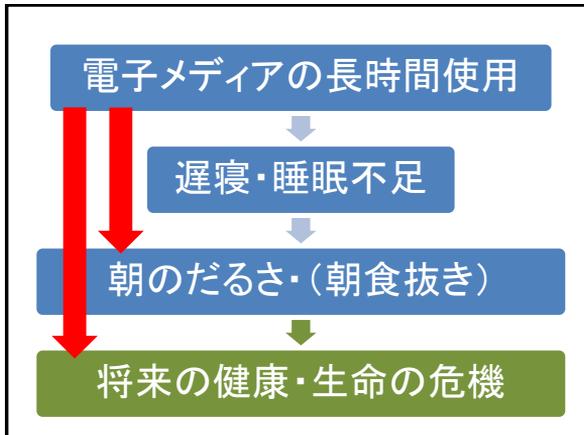
朝の体温は脳の活動性を示す



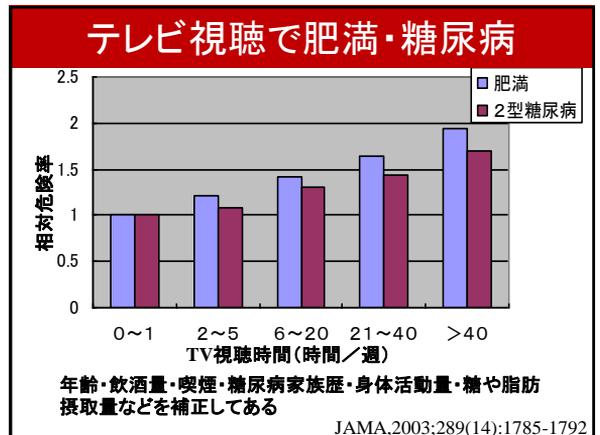
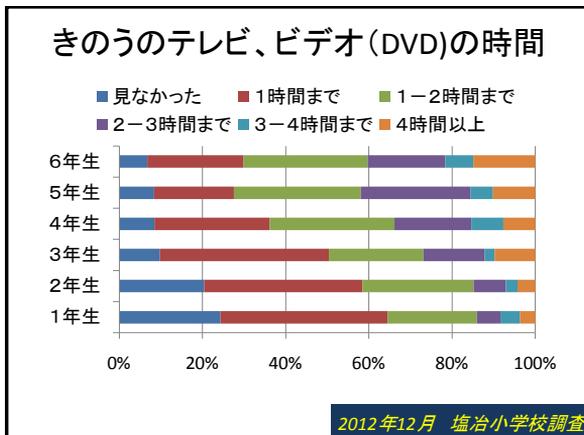
睡眠を長くすると運動能力が高まる



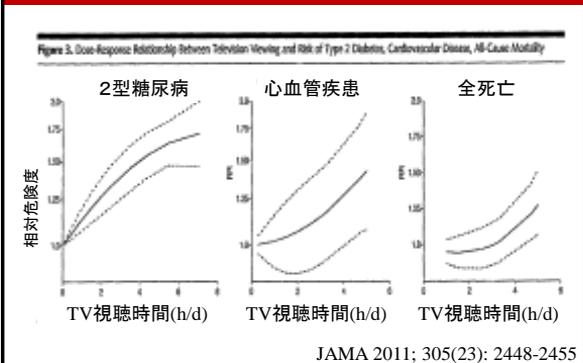
健康なバスケット部大学生(n=11)について、5-7週間の睡眠延長期を作りその前後の運動能力を測定。アクテグラフィーによる睡眠時間は、ベースライン約6時間40分、延長期約8時間27分。 SLEEP 2011; 34(7): 943-950



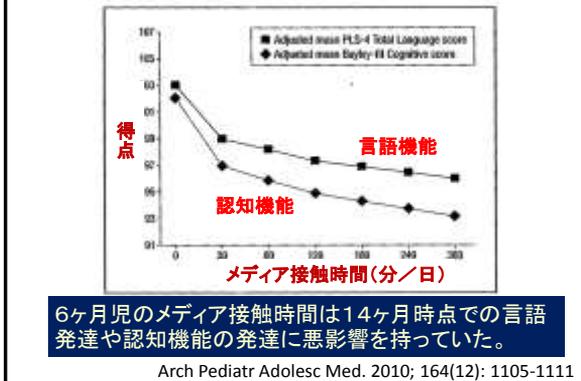
電子メディアの 有害性



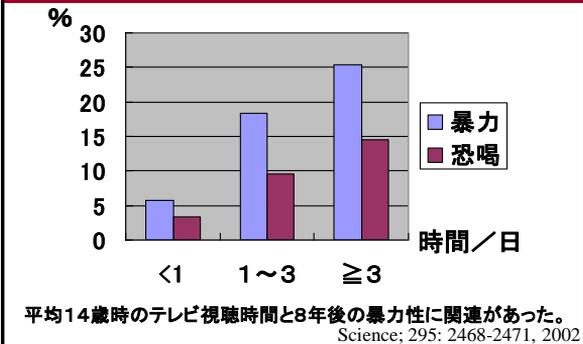
テレビをたくさん見る大人は命の危険が？



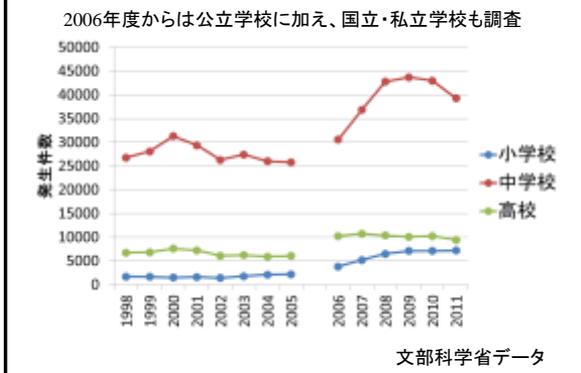
6ヶ月児のメディア接触の影響



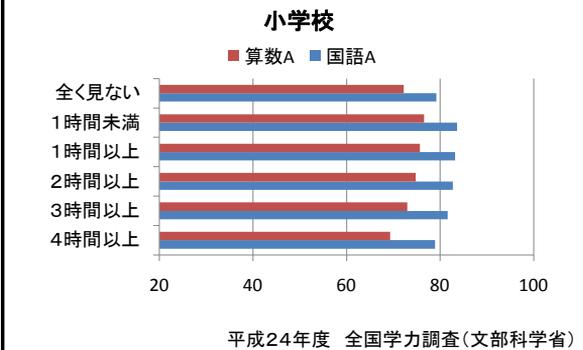
テレビをたくさん見ると「ぼうりょく」をふるうようになる？



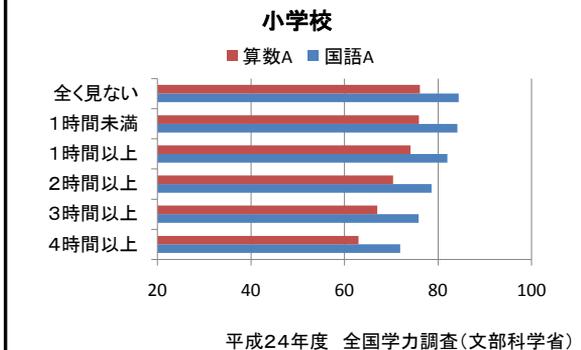
暴力件数(学校内・外の合計)



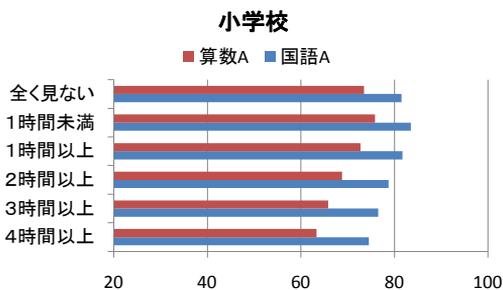
テレビ・ビデオ・DVDの時間と成績



テレビゲームの時間と成績



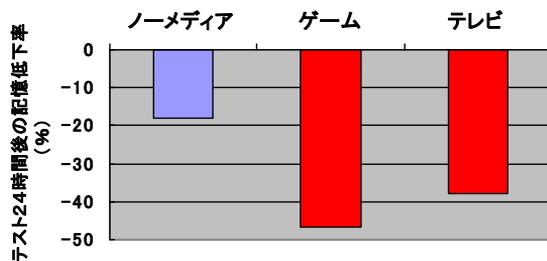
インターネットの時間と成績



平成24年度 全国学力調査(文部科学省)

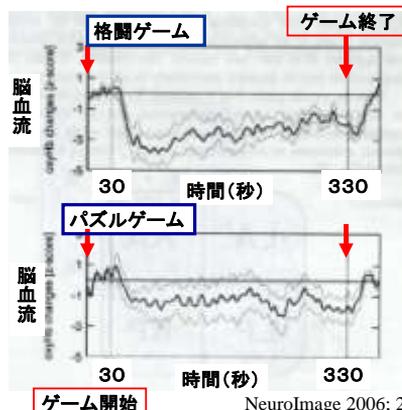
テレビ・ゲームのせいで勉強しても忘れてしまう？

言語記憶に与える影響



Pediatrics. 2007; 120: 978-985

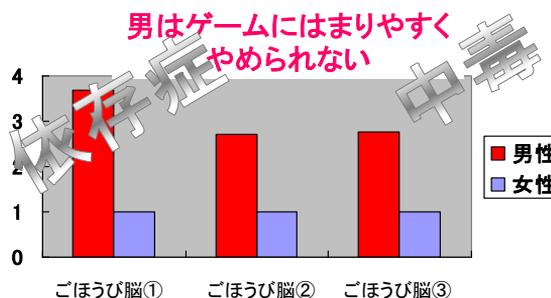
ゲーム
時間を守ってます



NeuroImage 2006; 29: 706-711

中毒

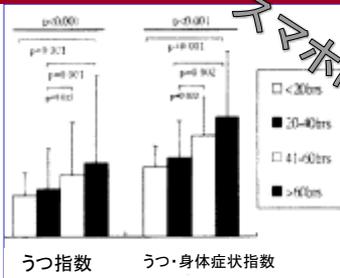
ゲーム機やネットの依存症が大問題
game addiction, internet addiction



領土獲得ゲーム中の脳の活性をfMRIで調べた。報酬と中毒に関連した部位で男性の方が活性度が高かった。

J Psychiatric Research. 2008; 42: 253-258

オンラインゲームは「心」が悪くなる



一週間のオンラインゲーム使用時間が長いことと、うつ症状との間に関連性あり。

BMC Psychiatry. 2012 Jul 28;12(1):92. [Epub ahead of print]

依存症(中毒)の可能性がある そして多くの害を持つものと どのようにつきあうか

- ・「アルコール」「タバコ」は20歳から許可
- ・「パチンコ」も20歳から許可
- ・「大麻」は全面禁止(違法)
- ・「ゲーム機」「スマホ」は全面許可

安全が確認されるまでは

- ・テレビは幼稚園から,1日1時間まで
- ・パソコン、ケイタイ・スマホ、ネットは
20歳から必要最小限に
- ・ゲームは禁止

電子メディアの被害から逃れるために

寝室(子ども部屋)に電子メディアを置かない

食事の時には電子メディアを消す

見る番組を決め、それ以外は電源off

早めの就寝時刻を決めて、守る

小学6年生の授業時間
735時間/年

1日2時間の電子メディア使用
730時間/年

「睡眠不足」
「テレビの見過ぎ」

生活習慣病

生活習慣

成績向上・生活習慣病予防のためには
気づきと決心・実行



適切なすいみん習慣

朝食

脱 電子メディア(楽しい自由時間)

運動習慣

適切で集中した勉強時間の確保



今、君たちがやるべきこと





みんなの1日は24じかんではない

ペンキよう	ポ一つと
手つだい	いえの人と
夕ごはん	おはなし
6じかん	
16時	22時
かえる	外あそび
	しょうき
はみがき	しんぶん
おふろ	どくしよ
トイレ	犬のさんぽ
	ねむる



テレビを消して
しっかり
眠りましょう



大人も子どもも

人生に目標を！

早寝・早起き・朝ごはん