

【質問】 インターネット依存症に対する取り組みを教えてください。

(42歳、主婦)

ネット依存

【回答】 「依存症」は特定の

のものに心を奪われ、「やめた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、つ

いには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。

インターネットのやり過ぎでも、依存症を引き起こします。2017年の厚生労働省の調査では、ネット依存症が疑われる人は成

子どもの発症増危惧

人で約421万人、中高生で約93万人と推定されています。

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▽ネットをしない▽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▽集中力が衰えるーなどです。



肩凝り、腰痛、指の痛み、視力低下、頭痛などの肉体的異常が、先に出現する場

専門家育成、相談体制整備を

サービスが誘因になります。スマートフォンなどの普及で、いつでもどこでもネットに接続し、SNSを介して仲間とつながることができます。便利さと人となが

合も多くみられます。重症化すると「暴力を振るう」「ひきこもる」などが生じ、

治すのに何年もかかるようになります。軽症のうちから、対策が必要です。原因はゲームが代表的ですが、ニュースや動画の閲覧、会員制交流サイト(SNS)など、ネット上の全

ネット依存症は「ネットを始める時期が早ければ早いほど、なりやすい」とさ

触れる時期をできるだけ遅くすることが大切ですが、昨今は0歳時からスマホ、タブレットで遊ばせている親を見かけます。ぜひ用心してください。子どもに買

い与える時期はできるだけ遅くし、使用時間や使うアプリを家族間で決めるようにしてください。現在のところ、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。子ども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、

ネット依存症の子どもが増えることが危惧されます。政府、自治体、学校は、

この問題を単に家庭の問題とせず、早急に専門家を育成し、早期の相談、治療につなげる体制をつくる必要があります。

(県医師会)

質問をどうぞ

この欄では県医師会が医療制度全般の質問にお答えします。質問希望の方は知りたい内容を分かりやすくまとめ、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「医療制度Q&A」係までお送りください。不明な点をお聞きする場合がありますので住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記してください。なお、直接本人への回答はいたしません。