

大人も子どもも  
考えよう

# ゲーム障害

インターネットやスマートフォンの普及と高性能化を背景に、ゲームへの依存が広く問題となっています。コロナ禍で家庭で過ごす時間が増え、それと比例してゲームやSNS、動画閲覧などの時間も増えているかもしれません。

子どもだけでなく、大人もゲームなどの付き合い方を振り返ってみましょう。

問い合わせ 健康推進課 池谷久美子 ☎0024



**ゲーム障害とは**  
ゲーム障害は、ゲームに熱中し、利用時間などを自分でコントロールできなくなることで、日常生活に支障がでる病気です。「ゲーム依存」や「ネット依存」という言い方もされる、いわゆる依存症のひとつで、WHO（世界保健機関）では、令和元（2019）年5月に、新たな病気として国際疾病分類に加えられました。ゲーム障害の人の脳には、ゲームを見ると脳に異常な反応が見られます。「ゲームをしたい」「遊びたい」などの衝動的な欲求に襲われ、依存状態から抜け出せなくなってしまうのです。また、日常的な楽しみに興味を持てなくなり、「朝起きられない」「学業の成績や仕事の効率・業績が

**ゲーム障害の影響**  
ゲームやネットに依存する状態が続くと、多くの影響があります。  
「からだへの影響」  
▼ 食生活の乱れや運動不足による体力の低下  
▼ 頭痛、吐き気、倦怠感など身体的な問題  
▼ 近視や乱視など視力の低下  
「こころへの影響」  
▼ ネット環境がないとイライラしたり、無気力になる  
▼ うつ病などのこころの病気の影響  
▼ 学業・仕事など社会生活への影響  
▼ 遅刻、欠席が増えたり不登校になる  
▼ 成績や業績の低下  
▼ 「家族・周囲への影響」  
▼ 家族間の関係よりもゲームなどが優先され、関係性が崩れてしまう恐れがある

**相談先**  
決めたルールを守れないことが続いたりすることで「もしかしてゲーム障害かな」と思ったら、早いうちに相談しましょう。本人は依存を自覚しにくいいため、家族や周りの人の気づきが重要です。家族のみの相談も可能です。  
▼ 県精神保健福祉センター  
☎054(286)9245  
▼ 市健康推進課  
☎(23)0024

**ゲーム障害から子どもを守るために**  
▼ スマホやゲームの使用に對して注意をされると、家族に暴言や暴力をふるう  
▼ スマホやゲームを使いすぎないようには、あらかじめ家族でルールを決めておくことが大切です。  
**例**  
① 1日の使用時間、時間帯、場所を決める  
② ルールは書面に残す  
③ ルールを破ったときの約束ごとを決める  
④ 子どもと話し合っってルールを決める  
⑤ 保護者自身もそのルールを守る

## 大人のスマホの使い方が、赤ちゃんに影響します

ぐずったり泣いたりしている赤ちゃんにスマホを渡すと途端に静かになる。そんな経験はないでしょうか。いわゆる「スマホ守り」ばかりされている赤ちゃんに、絵本や積み木など他のおもちゃを渡すと、スマホのような音や画像が出る反応はないため、興味を失い、スマホを欲しがらなくなります。また、大人がスマホに夢中になっていて、赤ちゃんからの発信に対して「心ここにあらず」の対応をしていると、愛着形成にも問題が生じかねません。スマホの使い方には十分注意しましょう。

## 医療介護従事者への応援幕を掲げました

市では、新型コロナウイルス感染者やその家族に対する誹謗中傷防止を呼び掛け、市民生活を守っていただいている医療介護従事者を応援するため、応援幕を作成し、12月15日に榛原・相良両庁舎に掲揚しました。

榛原庁舎では「地域医療を支えるはいなんの会」の皆さんと杉本市長がともに応援幕を掲揚する作業を行いました。

杉本市長は「市内でもコロナが拡大し、市民の皆さんに不安が広がっている。医療介護従事者に心から感謝するとともに、間違った知識による誹謗中傷・差別をなくすよう、市としても発信していきたい」と話しました。

感染症予防を徹底していくことで、地域医療や介護を支える皆さまと一緒に、ウイルスと戦っていきましょう！

## 医療・福祉・介護・子育て従事者の皆さんへ感謝と応援のメッセージ

市では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自らの感染リスクと闘いながら活動されている皆さんへの感謝と応援のメッセージ動画を作成し、ホームページで公開しています。ぜひ一度ご覧ください。



ホームページ

新型コロナウイルス感染症が拡大し、日々を追うごとに医療現場がひっ迫してきています。医療や介護などに従事する皆さんに感謝するとともに、日頃から感染予防対策を徹底しましょう。また、感染拡大防止のため、発熱した場合は、まず医療機関や相談センターに電話で相談しましょう。

戦う相手はウイルス！  
全ての医療介護従事者に感謝を！

問い合わせ 健康推進課 ☎(23)0024

## 発熱したら、まず電話を！

発熱した場合は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、まずは電話で医療機関に相談してから受診してください。発熱症状が現れた場合に、医療機関をいきなり受診すると、医療従事者や他の患者などに感染が広まってしまう恐れがあります。下記のフロー図に従い、医療機関や相談センターに電話して、指示を仰いでください。

新型コロナウイルス感染症は、いまだ特効薬や予防ワクチンがない状況です。拡大を防止するためには、引き続き「手洗い」「マスクの着用」「3密（密集・密接・密閉空間）の回避」「人との距離を保つ」など、感染症の予防策を心掛けましょう。

### 発熱患者などの相談・受診フロー図

かかりつけ医がいる人

かかりつけ医に  
電話相談

かかりつけ医がない人

牧之原市 健康推進課  
☎0024（土日祝日を除く  
午前8時30分～午後4時まで）

静岡県発熱等受診相談センター  
☎050(5371)0561（24時間受付）

### 医療機関を受診

患者の行動歴や医療圏域での陽性者の発生状況などから、新型コロナの検査の必要性を医師が判断