

医務室だより

学生の皆さん、ご入学・ご進級おめでとうございます。看護師の鵜飼です。
今年度も皆さんの心と身体の健康に役立つ情報をお届けしていきますのでお願いします(^
さて、今年度最初の医務室だよりは、ネット依存についてお話したいと思います。
昨年、若者が SNS を通じていわゆる【闇バイト】に応募し、犯罪に加担してしまう事件が
多く報道されていた事は皆さんも記憶に新しいのではないのでしょうか。
インターネットは便利な反面、使い方を間違えるとトラブルの元になってしまいます。
今回は皆さんにとって身近なトラブルの一つ、ネット依存について考えていきましょう。

<ネット依存とは>

勉強や仕事といった生活面や身体や心の健康面より、インターネットの使用を優先して
しまい、使用時間や方法を自分でコントロールできない状態をネット依存と言います。
SNS をチェックせずにはいられない、寝食よりも優先してネットゲームをやり続けてしま
うなどの自覚がある学生さんは要注意です。

ネット依存は、心身に様々な悪影響を与える可能性が指摘されています。

<身体への影響>

視力低下、睡眠障害、肩こり、腰痛、頭痛、眩暈、吐き気、倦怠感、体力低下など。

<心への影響>

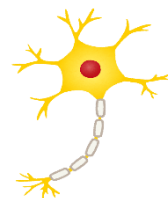
攻撃的になる、イライラする、気力がなくなる、思考力が低下する、自己中心的な考えに
なる、うつ症状の出現など。

<社会的な影響>

朝起きられない、学校に行けない、対人関係の悪化、浪費など。

<ネット依存の原因>

ネット依存に限らず、依存症は脳の報酬系のメカニズムによるところが大きいです。
皆さんも、脳の神経伝達物質であるドーパミンという名前は聞いた事があるのではないで
しょうか。ドーパミンは快楽物質であり、脳内に分泌されると快楽や喜びを感じます。
実はネットやゲームをしている時も、このドーパミンはたくさん分泌されるため、快楽を
感じます。しかし、ドーパミンが分泌されている状態が続くと今度は感受性が低下してき
て、より強い刺激を求めるようになります。このためネット利用の時間がどんどん長くな
ります。また、ドーパミンは永遠に分泌されるわけではなく枯渇状態になります。最終的
に分泌量も感受性も低下し、幸福感を感じられない状態に陥ります。しかし、脳は快楽を
求めて身体に指示を出し続けるため自分の意志だけでは抗えなくなってしまうのです。



<ネット依存の治療>

精神療法、カウンセリング、認知行動療法、社会生活技能訓練などを組み合わせて行います。入院治療や、治療キャンプなどを行っている医療機関もあります。

<ネット依存度チェック>

では、ここで皆さんのネット依存度をチェックしてみましょう。

ここであげるチェック項目に当てはまる数が多い方はネット依存の傾向があります。



- ①インターネットに夢中になっていると感じていますか
(前回ネットでしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたりなど)
- ②満足を得るために、ネット使用時間を段々長くしていかなければならないと感じていますか
- ③ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか
- ④ネット使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか
- ⑤使い初めに意図したよりも、長い時間オンラインの状態ですか
- ⑥ネットのために、大切な人間関係、学校や仕事のことを台無しにしたり、危うくするようなことがありましたか
- ⑦ネットへの熱中のし過ぎをかくすために、家族や周囲の人たちに嘘をついたことがありますか (使用時間をごまかすなど)
- ⑧問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといった、いやな気持ちから逃げるためにネットを使いますか (※キンバリーヤング博士作 DQi引用)

いかがでしたか。あてはまる項目が5つ以上の方はネット依存の可能性ががあります。ネット依存の傾向があるかも？と気になった方は一度、**医務室までご相談ください。**

<おしらせ>

今年度から、皆さんの健康増進に関わるチームが新体制に変わります！！

校医：柴山先生 月・木曜日（前期） 木曜日（後期）

看護師：月・木曜日（豊島） 火・水・金曜日（鶉飼）

心理相談員：月・水曜日（長谷川） 木曜日（奥代）

新たに看護師の豊島と心理相談員の長谷川が加わり、より一層パワーアップした状態で皆さんの心身の健康増進を目指していきたいと思っておりますので、皆さんも気軽に医務室や学生相談室を利用してくださいね。

また、今年度も合同イベントの企画を考えていますので、楽しみにしててください(^^♪



皆さん、よろしくお願ひします