



健康管理センターだより



30号 2020年4月1日発行

4月から本学の学生及び職員を対象とした「禁煙相談外来」を開設します

健康管理センターへ予約してください

禁煙相談 外来 開設 (附属病院D外来)

事前問診は保健師
相談は医師

タバコ
やめれます

健康のお手伝い

完全予約制

毎週 月曜日 (午後)
2:00~4:30

健康管理センター
☎ダイヤル
019-651-5110
(内線5118)

禁煙治療の概要説明
ニコチン依存度
チェック

COの測定
(呼気のCO量)
を確認

院外処方
コスモス館1階
調剤薬局
(24h対応)

次回へ
3ヵ月で終了

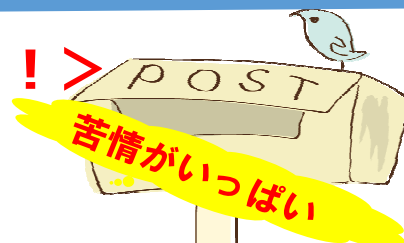
・初診料+処方料 =
4,000円+消費税
・再診料 =
2,000円+消費税
・薬剤料が別途発生

医師相談
・禁煙宣言書サイン
・薬剤処方

<タバコのポイ捨ては絶対禁止です!>

◆ 沢山の苦情が届いています。

- ◆ 地域住民の方が常に監視しています。
- ◆ 住民が警察へ通報しています。



あなたは大丈夫？インターネットに振り回されていませんか？

近年急速にインターネットへの接続環境が整備され、その利便性から生活から切り離すことができない身近なツールとして活用されています。さらにスマートフォン等の普及によって、現在は個人が自由にインターネットを使用できる環境が整い、国（総務省）の調査によると、2017年の時点で20代の94.5%がスマートフォンを保有している状況です。学生の皆さんも何らかのかたちでインターネットを活用していると思いますが、便利な一方でそこにはインターネット・ゲーム依存やトラブルにつながるリスクもはらんでいます。



このような背景から学生の皆さんの現状を把握するために、昨年10月に医・歯・薬・看護学部の学生2090名を対象に「インターネットの使用状況についてのアンケート」を実施し、1340名から回答が得られました。インターネットの使用状況は、90%以上の方が毎日使用し（表1）、1日あたりの使用時間は2-3時間が26.3%と最も多く、次いで1-2時間、3-4時間と、約60%の学生が1-4時間の範囲で使用している結果でした（表2）。この結果は、2018年の国（総務省）の調査においても、20代のインターネットの使用時間は平日1日で149.8分、休日1日で212.9分という結果が報告されており、本学の学生も同程度の使用状況でした。

その他の質問項目では、図1、2に示した項目が特徴的で、半数以上の方がインターネットに夢中になっており、意図した時間以上に使用している状況でした。夢中になることが決して悪いことではありませんが、**自身の「やりたい」という衝動をコントロールできず、「やめたくてもやめられない」状況が続く場合には依存の問題が考えられ、医療的なサポートが必要な場合もあります。**インターネット依存が疑われる場合、①不眠や昼夜逆転などの睡眠の異常②インターネット以外のことへの意欲低下

（食生活や衛生面の乱れ）③大学生活で遅刻・欠席の増加、講義中の居眠り、成績低下④ゲームでの課金やネットショッピングによる浪費⑤家族や友人との交流が減る、インターネットやゲームのことを隠す・嘘をつく、注意などに対して攻撃的になる

（暴言・暴力）、などがあると言われています。依存を考えるうえで、特にスマホゲームは無料で楽しめるという手軽な入口から始める人が多いものの、毎日

ログインすることでボーナスが得られるような仕組みで継続させ、その間に「ガチャ」システムやイベントなどで射幸心を刺激し、加えてSNSとの連携で継続的にゲームの情報が配信されてくることを通して、無自覚にのめり込んでしまうリスクがあり、注意が必要です。また、インターネット依存は、本人の自覚がないことも多いため、気付いた場合には周囲の人のサポートが改善に向けた足掛かりとなります。

依存とは別に、LINEやInstagram、Facebook、TwitterなどのSNS上のトラブルにも注意が必要です。ある特定の人個人情報を投稿する、誹謗中傷を行う、不適切な内容を投稿する、ことによって法的な罰則が適用される事態に至ったり、大学の処分の対象となったケースがあります。一時的な感情によってとった行動が、想像をはるかに超える大きな問題に発展していく可能性があることを十分理解したうえで、節度ある使用を心掛けましょう。上述のインターネットに関する健康問題やトラブルで困った際には、健康管理センター相談室でも対応していますので、ご活用ください（連絡先下記を参照）。

表1 インターネットの使用日数

	人数 (n=1340)	割合
毎日	1230	91.8%
6日	12	0.9%
5日	15	1.1%
4日	16	1.2%
3日	10	0.7%
2日	4	0.3%
1日	8	0.6%
未記入	45	3.4%

表2 インターネットの1日あたりの使用時間

	人数 (n=1340)	割合
1時間未満	102	7.6%
1-2時間	285	21.3%
2-3時間	353	26.3%
3-4時間	263	19.6%
4-5時間	118	8.8%
5-6時間	74	5.5%
6時間以上	99	7.4%
未記入	46	3.4%



図1 「インターネットに夢中になっていると感じますか」の回答割合



図2 「使い始めに意図したよりも長い時間オンラインでいますか」の回答割合