



～ちょこっとメモ～「ゲーム障害（ネット依存）について」



世界保健機構（WHO）は、「ネット依存」や「ゲーム障害」を新しい病気として認定しています。これは、将来、とても心配される「新しい病気」です！

現在、そのままゲームにのめり込んで（現実からの逃避？）年齢を重ねても引きこもっている人や、課金により借金地獄に落ちている人などもあります。

あなたや周りの人は、大丈夫？（学校に來れているあなたはまだ大丈夫です。）

ゲーム障害（ネット依存）は、どんなところが病気につながるのか？

★身体面では・・・

- ①前かがみの姿勢は、肺を圧迫し、軽い息しかできず、肺のはたらきが低下。
- ②運動をしないことで、骨が圧縮されず、スカスカになる。
筋力も低下するため、骨を支えることができず、骨折しやすくなる。
- ③ブルーライトを浴び続けることで脳が異常に活性化してしまい、寝ようと思っても眠れない。（画面から出るブルーライトは朝起きるための太陽光に似ている。）
⇒睡眠不足が続くと脳の疲れが取れず、目に見えない疲労がたまっていく。
- ④座りっぱなしによる、下肢への血流不足でエコノミー症候群を起こす。
⇒固まった血液が肺や脳に詰まると命の危機になります。
また、慢性の腰痛も引き起こすことがあります。
- ⑤長時間、近距離で画面を見るので、近眼になり、視力が低下します。
⇒ひどくなると、眼球そのものが楕円形に伸びてしまう「眼軸異常」を起こしてしまいますが、そうなると、二度と元には戻りません。
- ⑥朝の太陽光に似ている「ブルーライト」のせいで、無性におなかが減ります。
手軽だからと、カップラーメンやスナック菓子のようなものを食べていませんか？
⇒これを続けることで、栄養の偏りと肥満につながります。

★精神面では・・・

- ①昼夜逆転によるホメオスタシス（生物が自然に持っているホルモン調整などの体内時計）が狂ってしまうので、メンタルも病んでいく。
- ②睡眠障害が原因で、朝が起きれず、社会的なひきこもりになる。

★学習面では・・・

- ①遅刻が増え、授業中に居眠りしたりして、成績が低下したり、進級も危ぶまれ、..
.. しまいには退学してしまうことも。

★経済面では・・・

- ①ゲームに必死になり、課金を重ねるなどの浪費が増え、親や友達にお金を借りたり、あげくのはてに、他人の家に盗みに入るようなこともあっています。

★家族関係など、対人関係の悪化・・・

- ①最終的には、言い訳として、うそをついたり、思い通りにならないと暴言や暴力をふるって、信頼をなくし、友達までもなくすことがある。

※依存症になってしまったら、..

治療法は、アルコール中毒やギャンブル依存と同じで、「断ゲーム」「断ネット」「断sns」しかありません。そうなる前に、ほどほどに遊びましょう。

※自分でゲームをコントロールできていないと思う人は、相談してね

