

学習・遊びと子どもの健康に関する研究

(平成7年度分担総括研究報告)

谷村 雅子

要約：テレビの良い面の活用及び悪影響の軽減のために、家庭での見せ方の指導、模倣行動誘発特性への留意、内容のモニターシステムの設置が望まれる。テレビゲームも良い面もあるが、眼の緊張・疲労、ゲーム生活への偏り防止のため、小児には自動的時間制限システムの組み込みが望まれる。外遊びが激減し運動量は学校とスポーツクラブ参加のみに依存し、運動不足は肥満、運動能力低下、防衛体力低下を引き起こしている。外遊び減少の社会的背景の総合的検討と抜本的対策が必要である。

見出し語：テレビ、テレビゲーム、調節、運動量、肥満児、休日

小児の生活環境の変化は、小児の健全発達や人間形成に重要な学習・遊びにも変化をもたらし、心身への短期・長期的影響が懸念されている。本分担任は、平成5年度より、最近の小児の代表的遊びとなったテレビとテレビゲームの健康への影響及び学習・遊び・運動・睡眠のバランスと健康との関係に関して設定され、小児生態学、小児科、眼科、運動生理学、教育心理学領域の者で班を編成した。今年度は下記の分担で研究を進めた。

・テレビゲームの心身への影響（小児生態、谷村）
・テレビゲームの眼への影響（眼科、東）
・子どもの運動量と健康（運動生理、矢部）
・幼少期の生育歴・生活様態とその後の健康（小児科・地域医療、五十嵐）

リサーチクエッションへの回答（3年間のまとめ）
①テレビ・テレビゲームは健康に影響を及ぼすか。幼稚園児・小学生へのテレビの影響の実態調査から、周囲の大人の配慮により種々のことへの関心や直接体験への契機となるなど良い影響もあるが、長時間視聴および好ましくない番組内容による悪影響も示された。長時間視聴児は自室にテレビがある・遊び相手や遊び場が無いなど長時間視聴に偏り易い環境に居り、就寝時刻の遅延や肥満、一人遊びによる対人体験の欠乏など、健全発達上の問題を生じるため、家庭での指導が必要である。しかし、暴力、悪ふざけなどの好ましくない番組の影響は、家で見せなくても友人を介しての影響があることが示され、家庭での防衛は困難と考えられる。テレビ模倣行動の解析から、映像メディアは活字メディアとは異なって、模倣行動・同調

*国立小児医療研究センター小児生態研究部

行動を誘発し易い特性を有することが示唆された。②小児の運動量、学習時間、睡眠時間と健康状態
小児の発達環境を守る立場でのテレビ番組内容の
モニターシステムが望まれる。

テレビゲームに関しては、一般小児の調査から、機械への興味、共通の話題提供など、他の調査報告と同様、良い面もあることが示された。また、若い医療関係者を対象としたテレビゲーム熱中経験者調査からは、良い面として、とにかく楽しい・熱中を体験できた事が記載されたが、やり過ぎでしまい易いこと、やり過ぎのため社会生活からドロップアウトした者の存在も判明した。仮想現実ゲーム中の生理指標測定結果からも非常に集中している状況が示され、また、眼や身体の疲れを感じても半数は続けたいと回答した。テレビゲームによる目や頭の疲れ、手首や頸の痛み、遺尿、便秘などが報告されており、小児がゲーム時間を自制することの難しさが窺われる。一定時間後に自動的に停止するシステムをゲームソフトに組み込む工夫などが望まれる。

眼の調節力を、30分間のゲーム前後で測定した結果、多くの例で疲労や緊張がみられ、60-90分ゲーム後では全眼に疲労・緊張がみられた。ゴーグルを被って行うゲームにおいても3分間ゲームより4分半ゲーム後の方が眼の疲れや頭痛を訴える率が高率であった。適切なゲーム制限時間はゲームソフトやモニターによって異なるので、制限時間の基準設定方法を検討する必要がある。

近年、近視が増加しているがゲーム使用の有無と近視化との関連は認められなかった。小学校のコンピュータ学習の導入を控え、近見作業に偏った生活における電子カラーモニターの視機能・身体への影響の総合的検討を早急に行う必要がある。

はいかなる関係にあるか

生理的運動量の心拍数と物理的運動量のアクトグラム数の経時測定記録法を検討し、小学4-6年普通児及び肥満児の平日一日の運動量を測定した。運動量は登校時、体育、休み時間のみに集中し、特に肥満児は下校後のスポーツ活動が少なかった。一週間の生活調査では、土・日曜日は平日に比して、室内での遊び時間・テレビ・睡眠・塾学習時間は長いが、外遊び時間は差が無かった。スポーツクラブに通う子どもでも学校とスポーツクラブ参加以外の運動量は殆ど無かった。

小学校5年生の体脂肪率と運動能力との間に逆相関が観察された。骨密度獲得に思春期の運動量の重要性が報告されている。文部省の30年間の体力測定報告は、体格の肥満化傾向、筋力・持久力・柔軟性等の体幹部の機能低下を示しており、運動量の減少を反映しているものと推察される。

幼稚園-小学6年の保護者は、テレビ・テレビゲーム時間の短縮、学習時間の延長を望むが、戸外・友達遊びの延長を望む者は少なかった。

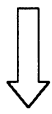
上記の如く、運動・戸外遊びが減少し、運動不足による肥満、運動能力の低下、特に体幹の運動機能低下が観察され、防衛体力の低下が懸念される。学校での運動時間の保障、手軽に運動できる環境整備はもとより、入試における体力・運動テストの導入なども検討すべきと思われる。

本課題に関連し、学齢期の多愁訴と幼少期の希薄な親子関係、欠席日数と本人の健康意識との関係が示された。又、受験勉強に偏った生活の低年齢化、少子化・核家族化による友達・対人関係の経験の欠如の健全発達への影響が強懸念される。



検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用

論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります



要約:テレビの良い面の活用及び悪影響の軽減のために、家庭での見せ方の指專、模倣行動誘発特性への留意、内容のモニターシステムの設置が望まれる。テレビゲームも良い面もあるが、眼の緊張・疲労、ゲーム生活への偏り防止のため、小児には自動的時間制限システムの組み込みが望まれる。外遊びが激減し運動量は学校とスポーツクラブ参加のみに依存し、運動不足は肥満、運動能力低下、防衛体力低下を引き起こしている。外遊び減少の社会的背景の総合的検討と抜本的対策が必要である。