

新華社北京電 1月1日電 中共中央總書記江澤民在新年賀詞中指出，要進一步加強黨的建設，把黨建成忠誠、奉公、廉潔、勤奮、團結、奮鬥的馬克思主義政黨。

「大人好，安寧，子孫永流芳。」

吉慶

新華社

電

1月1日

電

新華社

電

1月1日

電

新華社

「スマートフォン」は、普及し始めてからまだ10年弱。数多くの恩恵を被れど、そのデメリットについて我々はどこかにオーバーフローが生じ、いわゆる「脳過労」と

の認知症に至るというのだ。

そのリスクは、アルツハイマー型認知症の発症率が高い高齢者ほど高まるが、

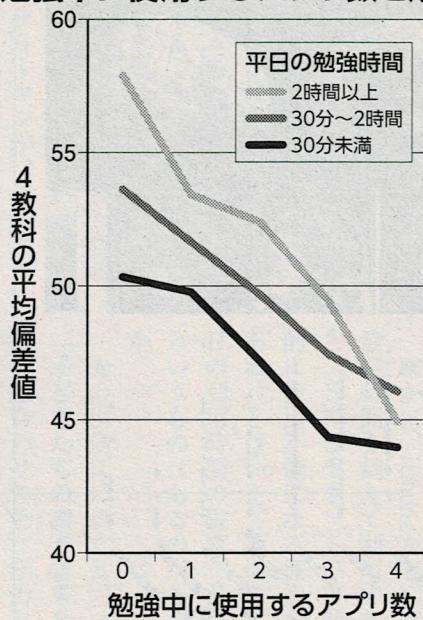
受講料を払つても、その効果がスマホによつて台無しになる恐れもあるのだ。

それが決して大袈裟でな

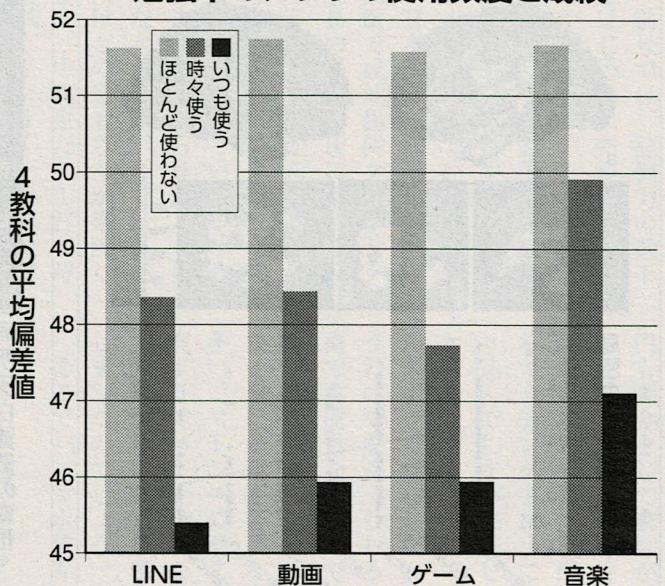
調査した結果をまとめたもの。結論から言えど、勉強中にスマホを使えば使うほど、彼らの学力は低下して

警鐘を鳴らす

勉強中に使用するアプリ数と成績



勉強中のアプリの使用頻度と成績



しまったのだ。
「大人が安直に、子どもたちにスマホを使わせるのは、罪でしかありません」と話すのは、東北大学加齢医学研究所の川島隆太所長。ニンテンドーDSの「脳トレ」監修者としても知られる川島氏は、仙台市教育委員会との9年にも及ぶ追跡調査で、スマホが子どもの脳に与える影響を分析した。

「スマホを使う子どもの成績が悪いと聞けば、勉強しなくなつたり睡眠不足になるからだ、と思われるかもしれません、それは違います。いくら勉強しても、きちんと睡眠時間をとつても、スマホを使う子の学力は上がらない。長時間使えば使うほど、脳の発達そのものに悪影響を及ぼすことが分かつきました」(同)

一旦スマホを手にすれば、これまでの努力は水の泡になると川島氏は続ける。「1日の睡眠時間が平均7～8時間、家庭での勉強時

間が3時間以上という生徒で比較してみたところ、スマートホン使用が1日1時間未満だった子どもたちの偏差値が57・2だったのにに対し、1時間以上使うグループは52・6でした。他方、家庭での勉強時間が30分未満で

も、スマホ使用が1時間未満という子どもたちは偏差値が50を超えたのです」

せつかく勉強に3時間以上費やしても、スマホを長く使つたら学習時間が30分未満の生徒と同じ成績になつてしまうのだ。

茹だるような夏、子どもたちはクーラーの利く部屋でスマートフォンの虜になつてはいるのか。中学生の一人に一人が持つ「スマホ」が実は「脳の病」を招くと。高齢者をはじめ大人にも決して無縁ではないこの病気。世界の専門家による最新の処方箋をお届けする。

「脳の発達が止まつた

特に悪影響を及ぼすのは、

である。

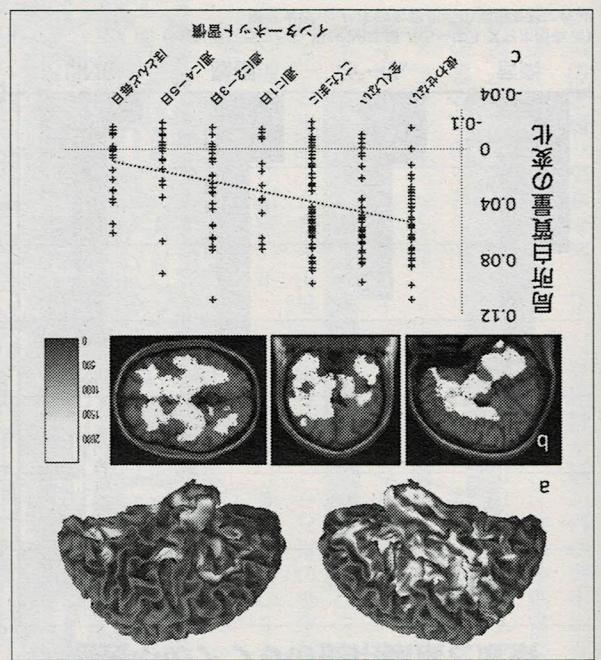
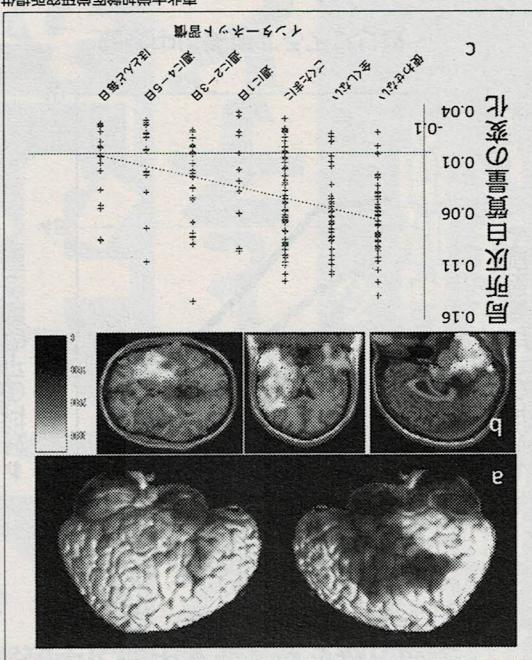
SNSの「LINE」や、「動画」「ゲーム」などのアプリだという。上のグラフを見て欲しい。勉強中に使うアプリの数が多いほど、偏差値が下がるのが一目瞭然。恐ろしいのは、平日の偏差値が下がるのが、学習時間が2時間以上のグループと、30分未満しか勉強しないグループとの比較

のに比例して、両者の偏差値は45前後まで低下するのだ。

「アプリについては、LINEなどのSNSが要注意です。メッセージのやり取りを行うことで人と繋がり合う、同時双方向性のあるものを長時間使うのはよろ

「藏金閣」
「藏金閣」

名字。三年開通肺臟II歲の224
「均年肺納II歲の224
の実體を明示しておいた。
大に養靈子、人、子の肺の體
の肺氣子のIII蟲民共、
左の肺擴張(ルニスホリ)の體
左方の、集中力が強められた
の物事を同時に行なう(複數
方式)と云ふ事で半日(1/2)
の物事を同時に行なう(複數
方式)。SIDS死因の多くが左
左側の筋肉の疲労による筋肉
の死因。胸膜(ルニスホリ)の
死因。左の支氣管(ルニスホリ)
の死因。心臓等も左の死因。



北の島の貿易量の増加による貿易額の増加

愚者之學，好學之日久也。愚者之學，好學之日久也。

前序文集、記憶力の低下
脳梗塞末梢神經病
失語症、既婚者の男性化
田舎資金化の癡迷

前号では、記憶力の低下をはじめ脳に異変を訴える人が続出していることを伝えたが、その影響は深刻で、理性を失い日常生活に支障を来たす者までいるのだ。

日本精神神経学会認定専門医で成城墨岡クリニック院長の墨岡孝氏によれば、『5年ほど前から、当院に『スマホ依存』で来られる患者さんが増えています。それまで初診なら月数人くらいいだつたのが、今では月15人ほどの患者さんが来院します。中高生だと1日8時間以上オンライン上で仲間とチャットをしながらゲームをしてしまい、進級や進学が危うくなつて両親が相談に来る方が目立ちますが、最近は中高年も同様のケースでやつて来るんです』

スマホによつてSNSやゲームをいつでもどこでも出来るようになり、依存症になる患者が増えたという。その実態を墨岡氏が語る。

「子どもたちの調査結果とどう見ると、学力と照らし合わせると、学力とで労働者全体の質が下がれ

円も課金をして家計が破綻したり、既婚者の男性が、刺激を求めて異性と会えたりなどあります。決して皆さんズボラでだらしないといふわけでなく、むしろ几帳面で真面目な方なんですが、リアルな世界では友人が少なく自己表現が苦手な人が多い。ストレスの溜まる現実より、バーチャルな世界での繋がりに魅力を感じてしまつたのでしょうか」

そこで「スマホ依存」の

前号では、記憶力の低下をはじめ脳に異変を訴える人が続出していることを伝えたが、その影響は深刻で、理性を失い日常生活に支障を来たす者までいるのだ。

日本精神神経学会認定専門医で成城墨岡クリニック院長の墨岡孝氏によれば、『5年ほど前から、当院に『スマホ依存』で来られる患者さんが増えています。それまで初診なら月数人くらいいだつたのが、今では月15人ほどの患者さんが来院します。中高生だと1日8時間以上オンライン上で仲間とチャットをしながらゲームをしてしまい、進級や進学が危うくなつて両親が相談に来る方が目立ちますが、最近は中高年も同様のケースでやつて来るんです』

スマホによつてSNSやゲームをいつでもどこでも出来るようになり、依存症になる患者が増えたという。その実態を墨岡氏が語る。

「スマホ亡國論」

確かに、iPhoneなどには設定時間を超えて利用すると、SNSやネットが自動的に使用不能になる機能がある。とはいへ、適切な1日の利用時間の限度、目安は、『朝ドラ』を観なくなつた人は、なぜ認知症になりますか?』(幻冬舎・近日刊)の著者で、おくむらメモリークリニック院長を務める脳神経外科医の奥村歩氏はこんな意見だ。

『いわゆる『スマホ認知症』が悪化してしまった患者さんに、スマホの使用が1日1時間を超えないことを目標に、低用量の抗うつ剤を3カ月服用して貰つたところ、脳の機能が回復しました。そもそもスマホには、お酒やギャンブルと同じ強烈な嗜好心をもつた人が、必要な時は電源を切つておこう。道具として割り切つて使える精神力を持つ人が、今後の社会を動かす人材になっていくと思います。他方、スマホを使われるだけの大人は、労働の質が下がっている。スマホの使い過ぎで労働者全体の質が下がれ

患者には、まず1日のスケジュールを書いて貰い、普段スマホをどれくらい触つているかを自覚させていり込んでしまった院長にともあります。決して皆さんズボラでだらしないといふわけでなく、むしろ几帳面で真面目な方なんですが、リアルな世界では友人が少なく自己表現が苦手な人が多い。ストレスの溜まる現実より、バーチャルな世界での繋がりに魅力を感じてしまつたのでしょうか』

そこで「スマホ依存」の

『朝ドラ』を観なくなつた人は、なぜ認知症になりますか?』(幻冬舎・近日刊)の著者で、おくむらメモリークリニック院長を務める脳神経外科医の奥村歩氏はこんな意見だ。

『いわゆる『スマホ認知症』が悪化してしまった患者さんは、脳がカロリーオーバーを起こして、「情報生活習慣病」を発症するリスクがあると奥村氏は指摘する。

『いつ症状が出てもおかしくないと不安を抱える方は、「10の心得」をお伝えしています。これらはすべて、私が『スマホ認知症』の患者さんを治療して実際に効

たり前でしょう』

上の図は、子どもたちの脳をMRIで解析した画像と、脳部位の発達的増加

に、メディアの方々に黙殺されてしましました。日本以外では非常に有名なデータなので、スマホ関連の業

子もたちへの調査における結果が、我々大人にもあてはまる可能性が高いのであります』(同)

汗やニオイを抑える!!

制汗プラス殺菌でニオイを予防

ミョウバン結晶 4種類の制汗成分配合
特製エキシククリーム Deodorant Cream

特製エキシククリーム

株式会社 東京甲子社 東京都千代田区岩本町3-10-9
<http://www.tokyokoshisha.co.jp/>

「医薬部外品」

ご使用の際は「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

又々本懸知症を防ぐための心得

作者：李文华 王江一 孙红霞 编著 教材 编（医学博士）

取材之處。

卷之三

● 款品(未開封)
BURLOUS.COM/

國人甚為之喜。

數日後以三袋的追加往文の書
題名は「大英ノアラルマニア」、高

東元の有限公司社員報酬表

| d)