

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

290号 小児に長時間テレビを見せると、脳（高次認知機能）の発達が遅れる！！

3回シリーズの3回目



漢方の健康堂薬局の店主 長澤昭と申します。

3月11日（金）に発生した東北地方太平洋沖地震により、被災された皆様に対し、心よりお見舞い申し上げます。

288号からは、「小児に長時間テレビを見せると、脳（高次認知機能）の発達が遅れる！！」と題して、3回シリーズでお伝えいたします。

288号 3回シリーズの1回目（6月20日発行）

1. 川島隆太教授（脳科学）らのグループの研究内容について

短編（科学のよもやま話）第205号（6月27日発行）

「テレビを見過ぎると注意力散漫になる」と米国の学会も警鐘

289号 3回シリーズの2回目（7月4日発行）

2. 日本小児科学会の緊急提言

「乳幼児のテレビ・ビデオ長時間視聴は危険です」

短編（科学のよもやま話）第206号（7月11日発行）

一日3時間以上テレビを見る幼児は、発達面に悪影響が出る可能性ある

290号 3回シリーズの3回目（7月18日発行）

3. 最後に



### 3. 最後に

#### 3回シリーズの3回目

---

### 3. 最後に

◎今回の研究で、テレビ・ビデオを長時間視聴することの悪影響は明らかになりました。

◎多くの親御さんは、乳幼児や子供がテレビ・ビデオを長時間視聴することの悪影響を、ご存じありません。

◎仕事が大変、家事が忙しい、自分のやりたいことがある、などとして、乳幼児の「子守」をテレビにさせ、その前に放置していませんか？

◎テレビの音と光は、乳幼児の興味を強くひきつけます。授乳時や食事の時間には、テレビを消す習慣を。

◎テレビの音がバックグラウンドで流れているだけであっても、幼児用教材を見せる場合であっても、悪影響を与えます。

◎テレビをつけっぱなしにするのはやめましょう。見たら必ず消しましょう。

◎子供部屋には、テレビ・ビデオは置かないようにしましょう。

◎テレビにカバーをかける、居間や食事場所からテレビを追放する

のも、良い方法かもしれません。

◎ダラダラと次の番組を見るのではなく見終わったら必ず消すこと、ビデオは続けて反復して観ない、などのテレビの適切な使い方を、乳幼児にも身につけさせましょう。

◎また、テレビ視聴を子供に制限したら、親も我慢しましょう。子供だけに制限して、親は長時間見ていたのでは意味がありません。

◎乳幼児期に一番大切なことは、人與人（親子）のコミュニケーションです。積極的に子供に話しかけて、会話を楽しむようにしましょう

◎子供、特に乳幼児の、テレビの長時間視聴の悪影響をしっかりと自覚し、お宅の家庭の日常生活習慣が、テレビ中心となっていたら、その習慣自体を抜本的に見直しましょう。

◎思い切って、テレビのないご家庭にすることも検討してみてもいいかもしれません。テレビを家庭から追放することにより、家族のコミュニケーションが飛躍的に増えるなど、とても大きなメリット享受できることでしょう。

◎家族のコミュニケーションの増加こそが、子供、特に乳幼児の成長に良い影響を与えることでしょう。

以上、今週の内容でした。

—[プロフィール]—  
-----[プロフィール]—

■長澤 昭（ながさわ あきら）1952年 静岡県生まれ  
1980年に薬局を創業。  
2000年、毎日新聞「アミューズ」に、「漢方薬に詳しい薬局」として、  
全国わずか35店のうちの1店として取り上げられる。  
2001年、約300の病名・症状別の「病気別漢方選薬システム」を完  
成させる。  
現在は、当店HPにて公開中

-----  
□登録／解除の方法

↓ ↓ ↓

<http://kenkodo.web.infoseek.co.jp/melmaga.html>

（E-Magazine からご購入の方はこのメルマガの一番下に解除フォーム有り）

-----  
□注意・免責事項

◎一般の方向けの内容なので、厳密な医学用語は使用していません。医学  
的な専門性から考えた場合、妥当でない表現があると思いますが、なるべく  
平易な表現を使用するようにしてあります。

◎個別の健康相談を行うものではありません。

◎体の状態は個人によって異なります。現在治療中の方はかかりつけ  
の主治医と相談をしてください。

◎ご自分の責任の範囲でご利用ください。記載内容を利用し生じた結果に  
ついて、当方では責任がとれませんのでご了承ください。

=====

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

発行者：漢方の健康堂薬局

発行責任者：長澤昭

<http://www3.ocn.ne.jp/~kenkodo/>

E-mail: [mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp](mailto:mailto:kenkodo@oregano.ocn.ne.jp)

「薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報」の本文は、著作権により保護されています。

ただ、個人的にお友達に転送することは自由です。その場合、このメルマガの一部だけを転送するのではなくて、全文を転送していただけると、うれしいです。よろしければ、お知り合いの知人、友人に教えてあげてくださいね（商用の場合を除く）。

転載の場合はご一報ください。

=====