

*****2015.01.02*****

短編（科学のよもやま話）第214号

明けましておめでとうございます。

明けましておめでとうございます。

当メルマガをお読みいただいております皆様のご健勝をお祈り申し上げます。

さて、昨年発行いたしましたメルマガから、一番お勧めのものを再掲載させていただきます。再度お読みいただけたらと思います。

*****2014.06.06*****

薬剤師だから知っている。3分間の薬と健康の裏情報

短編（科学のよもやま話）第204号

長時間テレビを見ると脳に悪影響



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。

発行済みのメルマガは、当店ホームページからご覧頂けます（一部を除く）。



<http://www.kenkodo-igaku.jp/backnumber.html>



*****2014.06.06****

短編（科学のよもやま話）第204号

長時間テレビを見ると脳に悪影響

◎msn産経ニュース（2013.11.21）

○記事のタイトル

テレビ長時間、脳に悪影響 子供追跡調査で東北大

○記事の内容

東北大加齢医学研究所の川島隆太教授（脳科学）らのグループは20日、子供が長時間テレビを見て生活すると、脳の発達や言語能力に悪影響を及ぼすとの研究結果を発表した。200人超の追跡調査で影響を明らかにし、論文が英国の神経科学雑誌に採択された。

調査は宮城県の5～18歳を対象にテレビの視聴時間や家庭環境を調べ、脳画像の解析や知能テストを実施。そのうちの216人を追跡調査した。

視聴時間を「見ない」から「4時間以上」まで7段階に分けて分析した結果、テレビを長時間見た子供の方が脳の成長が遅い傾向が出た。脳は神経細胞の接続を3歳ごろから減らすことで成長するが、その減少傾向が鈍かった。

川島教授は「長時間の視聴には、より一層注意が必要。子育て中の

世代に、生活習慣を考え直すきっかけにしてほしい」と話している。

◎来週号からは、「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。

289号 3回シリーズの1回目（6月13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20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

290号 3回シリーズの2回目（6月27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」

291号 3回シリーズの3回目（7月11日発行）

3. 最後に

以上、今週の内容でした。

———今週の内容———2014.06.20———

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！！

1. 島隆太教授（脳科学）らのグループの研究内容について

3回シリーズの1回目

1. 島隆太教授（脳科学）らのグループの研究内容について

（1）「テレビばかり見てちゃだめよ」と、小さい頃お母さんに言わ

れたことはありませんか？ この言葉の、正しさが（一部）が

証明されました。

東北大学加齢医学研究所の川島隆太教授らの研究グループは、乳幼児や小児がテレビを長時間見ると、数年後の脳の発達や言語機能に悪影響を与えるということを科学的に証明しました。

(2) このこと自体は、過去の多数の心理学研究によって明らかにされています。しかし、川島教授らによる研究は、小児のテレビ視聴の生活習慣が脳形態や言語機能に与える影響を明らかにしたのです。

(3) この研究は、一般から募集した子供5歳から18歳で、悪性腫瘍などの脳にかかわる病気がない健康な子供でおこなわれました。最初に、テレビ視聴を含む生活習慣についての質問をし、知能検査とMRI撮影をしました。

(4) そして、3年後に、再び知能検査とMRI撮影をしました。この2回の結果を比較・解析した結果、初回の時点で長時間テレビを見ている子供は、3年後の2回目の検査の時点で、言語性知能が低下していることがうかがえたのです。

(5) さらには、脳の前頭極領域、運動感覚領域、視床下部周辺領域の発達が遅れていることもわかりました。

(6) 川島教授は「長時間の視聴には、より一層注意が必要。子育て中

の世代に、生活習慣を考え直すきっかけにしてほしい」と話した
とのことです。

以上、今週の内容でした。

*****2014.06.27****

短編（科学のよもやま話）第205号

「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

乳幼児期にテレビを多く見た子供ほど、7歳の時点で、集中力が弱かったり、
落ち着きがなかったり、衝動的行動をするなど、注意欠陥障害になる危険性が
高くなるという研究結果が、米小児科学会機関誌ペディアトリックス4月号に
掲載されました。この研究は、ワシントン大学（シアトル）小児科学部のディ
ミトリ・クリスタキス博士らが、1歳児と3歳児の合計2623人のデータを
分析した結果で、テレビの一日平均の視聴時間は、1歳児で2.2時間、3歳
で3.6時間であった。視聴時間が1時間延びるごとに、7歳になった時の注意
欠陥障害が一の起こる可能性が10%高くなっていることがわかった。

この報告では、乳幼児のテレビ視聴は制限すべきだと警告しています。

以上、今週の内容でした。

———今週の内容———2014.07.04———

2. 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2回目

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」

(1) 同学会の「こどもの生活環境改善委員会」が実施した調査の内容は、2003年に、乳幼児のテレビ視聴の発達への影響を検討するため、3地域（首都、中核市、農村地区）の1歳6カ月健診対象児について調査を行いました。その方法は、無記名方式による質問紙調査です。回答が得られたのは1900人（回収率平均75.2%）について分析をしました。

(2) その結果によりますと、・・・

1. 一日4時間以上（長時間視聴児）は、4時間未満の子どもに比べ1歳6カ月時点での意味のある言葉（有意語）の出現の遅れの割合が1.3倍。

2. テレビが8時間以上ついている家庭（長時間視聴家庭）で4時間以上視聴している子どもと、それ以下の子どもを比べたところ、有意語出現の遅れの率は、前者が後者の2倍と高かった。

(3) 特に、テレビ視聴時、そして日常でも、親子の会話が少ない家庭の場合には、長時間視聴している子供の場合には有意語出現が遅れる率が高くなる。

(4) テレビ視聴時の親の関わりが少なく、かつ長時間視聴する子どもの

場合は、そうでない子どもの場合より、有意語出現が遅れる率が
2.7倍であった。

(5) これらの結果から、同学会では以下のような提言をしています。

提言

1. 2歳以下の子どもには、テレビ・ビデオを長時間見せないように
しましょう。内容や見方によらず、長時間視聴児は言語発達が
遅れる危険性が高まります。
2. テレビはつけっぱなしにせず、見たら消しましょう。
3. 乳幼児にテレビ・ビデオを一人で見せないようにしましょう。
見せるときは親も一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応える
ことが大切です。
4. 授乳中や食事中はテレビをつけないようにしましょう。
5. 乳幼児にもテレビの適切な使い方を身につけさせましょう。見お
わったら消すこと。ビデオは続けて反復視聴しないこと。
6. 子ども部屋にはテレビ・ビデオを置かないようにしましょう。

以上、今週の内容でした。

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、人と人（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。