

第221号

まちのくすりやさん

今回のおはなし

「スマホが脳を壊す？」

「正月の餅 窒息防ぐ工夫」

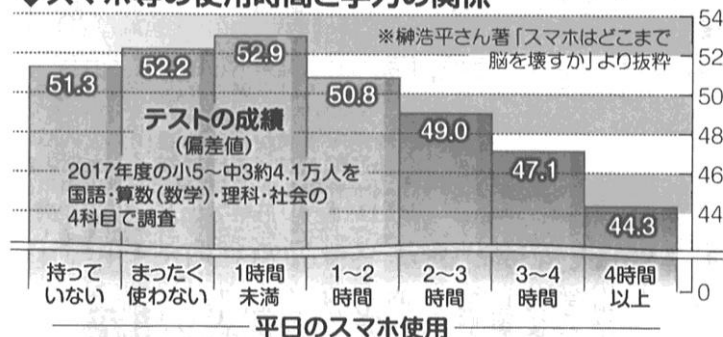


スマホが脳を壊す？

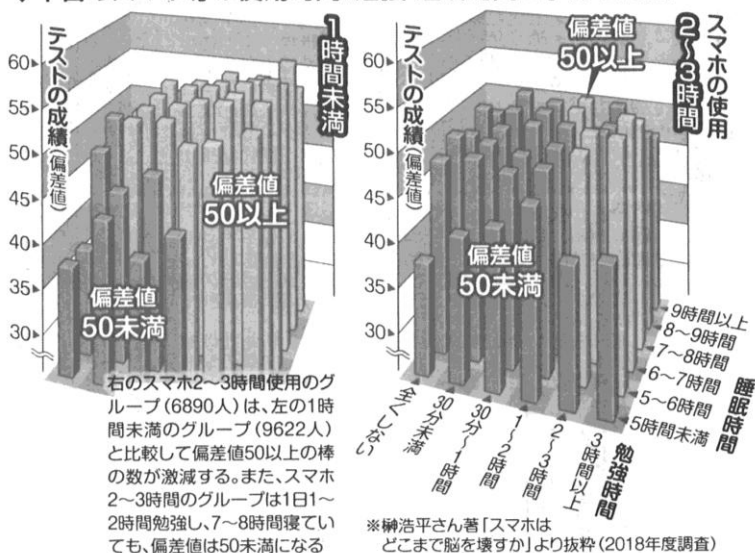
「スマホが子どもたちの脳を破壊している」東北大応用認知神経科学センターの榎 浩平助教はそう警鐘を鳴らしています。同大では10年度より仙台市教育委員会と共同で約7万人の小中学生に対する調査を実施しました。学力検査の偏差値、学習時間、生活習慣、デジタル端末との接触時間を多角的に分析した結果、デジタル端末から一方的に情報を浴びる時間が長いほど、前頭前野の発達が阻害され、学力が低くなると結論づけました。

また、文部科学省は、2023年度の「問題行動・不登校調査」で、子どもを取り巻く深刻な状況が浮き彫りとなりました。新型コロナ5類への移行後、初めてとなる調査結果です。注目の不登校の児童生徒数は、34万6482人で、3年連続で約5万人の増加となっています。いじめや暴力行為も急激な増加を続けています。

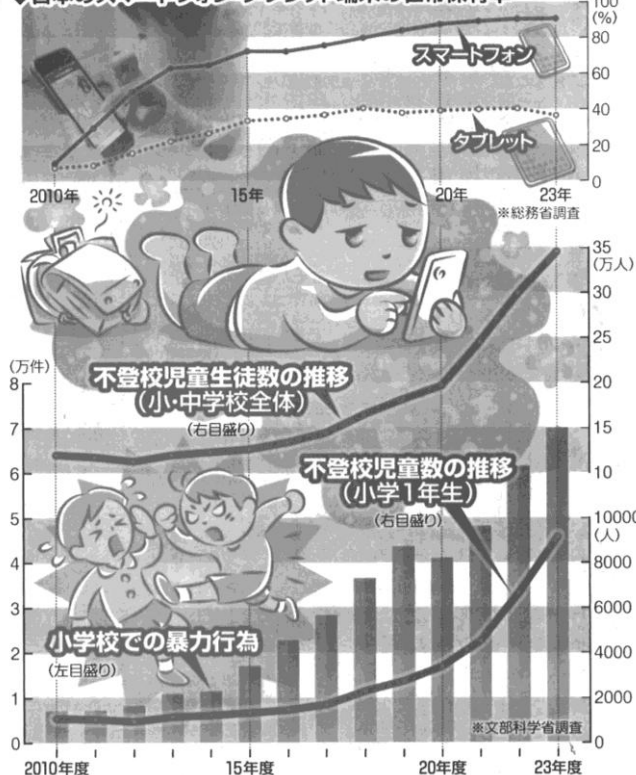
◆スマホ等の使用時間と学力の関係



◆平日のスマホ等の使用時間、勉強・睡眠時間と学力の関係



◆日本のスマートフォン・タブレット端末の世帯保有率



正月の餅 窒息防ぐ工夫

餅は粘り気があるため喉に張り付きやすく、かみ切りにくい特徴があります。そのため、かむ力や飲み込む力が衰えている高齢者は、むせても吐き出せず、窒息につながりやすいです。

小さく食べやすい大きさに切る。市販の切り餅の場合、一口で食べられるように約1.5cm角の大きさに切ります。そのままでは餅が硬く切りにくいため、600ワットの電子レンジで10～15秒ほど温めると少し柔らかくなり、包丁がスムーズに入りやすくなります。おおよそ8等分するとちょうどよい大きさになります。調理の際は、まず、少量のお餅をおわんにいれてから汁やあんをかけると、餅同士がくっつかずに一口ずつ食べられます。食べ方は、お茶や汁物などを先に飲んで喉を潤してから食べると、喉の通りがよくなります。ゆっくりかむことが大切です。

★異物が喉につまった時の対処法（意識がある場合）



※札幌市消防局「とっさの時の救急ガイド」を基に作成

顔色が悪く、意識がなくなり、呼吸による胸の上下動が確認できなければ、すぐに心肺蘇生になります。救急車を呼び、到着まで心肺蘇生を行います。

※遺物除去は、時間との勝負。焦る気持ちを抑えつつ、正確に行うことが大切です。

（一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス yaku_ura_t@urayaku.jp

ホームページ <https://www.urayaku.jp/>