

Q1 ぽよぽよクリニックでは現在、どういった理念で治療に当たられていますか？

当院の「経営理念」は次の通りです。

- 使命 子ども達を守ります
- 目標 患者さんと友達になります
- 価値 みんなの笑顔を大切にします
- 共育 一緒にヒカヒカ磨きを続けます
- 連携 薬局や他の医療機関との連携を追求します
- 貢献 地域に開かれた安心基地をお届けします

これにしたがって、立場は違っても患者さんと同じ目線に立って友達のような関係性を築き、気軽に相談できる医療を提供することを目指しております。さらには、そんな医療を全国に広める活動をしております！



Q2

ネット健康問題に関する公式インスタグラムの認定者になっておられますが、どういった想いや経緯だったのでしょうか？

私は本年1月にさいたま市で開催された「ネット健康問題を啓発できるインストラクターを養成するための研修会」に参加し、子どもからみたネットリスクの性格には3つの視点があることを学びました。
第1は外部との関わりにより発生する「ネット被害・有害情報・情報発信問題」、第2は子ども間で発生する「ネットいじめ・誹謗中傷問題」、そして第3は自分自身に発生する「健康被害・ネット依存」です。

これまでも「子どもとメディア」に関する啓発に関わってきましたが、情報モラル教育の専門家でもないし、あまりピンと来ませんでした。この3つの視点の位置づけによって私たちが医療者がどこに関わるべきかがわかりました！そこで、第3の側面を中心に関わればよいのです！
自分の中でやるべきことが明確になり、エンジンのギアが一段階上がりました！

さらにその研修会は、エビデンスに基づくデータなどをスライド化し、研修を終了すると使わせていただけるというメリットがありました。

川島 隆太先生(東北大学加齢医学研究所所長 教授 脳科学者)や樋口 進先生(久里浜医療センター 所長 精神科医)ほか各分野の専門家の監修のもと、最新のエビデンスを基に啓発活動が行えるので、より自信をもってお伝えすることができるようになりました。

Q3

今、子どもたちを取り巻くメディア環境(スマートフォン使用など)の環境を小児科医としてどう見えていますか？

現在進行形で目まぐるしく進化するスマホなどのデジタルデバイスは、大変便利なものとして私たちの生活の中に浸透してきました。

その一方で負の側面もあり、特に子どもたちの健やかな成長についてもたえず影響について、真剣に向き合わなければならない問題点があると思っています。

現在の環境を「子どもたちは壮大な実験場の中にいる」と評される人もいます。私はスマホを無防備に持たせるということは子どもたちにとって「バイクを与えて無免許で高速道路を走らせるようなもの」と考えています。その問題点を、健康面からみなさんにお伝えしていきたいと思っています。

Q4

今後への想いや活動などについてお聞かせ下さい！

私は「松江市子ども未来勉強会」を立ち上げ、子どもたちの明日を真剣に考え勉強し合える場作りに取り組んでいます。元校長先生など教育関係者、養護教諭、元園長先生など保育関係者、教育委員会の関係者、市議会議員など行政関係者、保護者の立場の人など、子どもたちを取り巻く関係者のみなさんに勉強会に参加いただいています。メインテーマとして「子どもとメディア」に関するところを取り上げ、開催は10回を超えました。これからも輪を拡げ地域として向き合っていきたいと思っています！



ぽよぽよ先生こと
ぽよぽよクリニック
田草 雄一 院長

一般診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00 <small>※土曜は13時まで</small>	○	○	○	○	○	○
16:00~18:00	○	○	/	○	○	/

予防接種

診療時間	月	火	水	木	金	土
14:30~16:00	○	○	/	○	○	/



ぽよぽよクリニック
〒690-0011 島根県松江市東津田町1198-3
TEL.25-2581 URL:<http://www.poyopoyo.jp/>
ご予約専用URL:<https://poyopoyo.mdja.jp/>



スマホよりも
子どもを見よう

スマホ(電子メディア)が及ぼす子どもの健康や発達 生活習慣の変化



- 【愛着育成への影響】
- ▼0歳児からのテレビやスマホとの接触が、子どもとの愛着形成に大きな因果関係を持つと近年、さまざまな研究者や専門家が指摘。日本をはじめアメリカの小児学会なども0歳〜3歳までのスマホやテレビとの接触をなるべく避けるように推奨しています。
- 【身体への影響】
- ▼乳幼児からのテレビやゲームへの習慣がつくと運動機能が低下します。
- ▼ブルーライトは、脳を覚醒し睡眠サイクルに大きく影響し、直接に網膜を傷つけてしまう(網膜は再生ができない)ため、黄斑変性症のリスクが生まれます。
- ▼眼球運動・視力調整に異常が生じ、1日30分以上の使用で影響が始められます。

【自立神経や睡眠への影響】

- ▼身体の興奮体験が少ないため、自律神経がコントロールしにくくなります。
- ▼脳の視覚領域が興奮し、寝つきが悪くなり、ブルーライトを見ると眠くなりません。
- ▼起きている時の映像情報が多いため、脳が情報処理に要するエネルギーが増えるため、睡眠が長く必要になります。

【学力への影響】

- 仙台市教育委員会と東北大学加齢医学研究所の共同プロジェクト実験では以下の様な実験結果が出ました。(例:数学)
- ▼平均点75点↓2時間以上勉強し、スマホは1時間以内
- ▼平均点63点↓30分以内勉強し、スマホはしない
- ▼平均点58点↓2時間以上勉強し、スマホを4時間以上かまってしまう

この結果、勉強していない子よりも、点数が低くなってしまっている実験結果が出ています。