

加藤内科 広報新聞 8月号

まだまだ厳しい暑さが続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？
お身体には十分お気を付けてお過ごしください。

スマートフォンを使いすぎると認知症になる!?

～スマホと認知症、一見関係無いように思われますが、実は深い繋がりを持っているのです～

「デジタル認知症」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？
デジタル認知症とは、その名前の通りデジタル機器を長時間使用して発症する認知症に似た症状のことです。
デジタル機器には当然携帯電話・スマホも含まれています。



症状は？

このデジタル認知症の主な症状は記憶障害と精神障害です。

【記憶障害】

デジタル機器が普及するまでは、分からない事があると辞書で調べたり、図書館で書籍を見たりしていました。そして、調べたことを記憶したりメモに書き留めたりして覚えていました。
ところが、最近はインターネットで検索するようになりました。
そのため記憶したりメモに書き留めたりという行為をしなくなってきました。
もしメモをするとしても、コピーして貼り付ける行動をしがちです。
この簡単に調べられる行為が、探し出した情報のありがたみをなくし、
苦労して記憶する必要性を無くしているのです。
インターネットが普及して脳で記憶する事が少なくなると、当然記憶力が低下します。
その結果、物忘れが多くなるという傾向が出てきてしまいます。



【精神障害】

「いつもスマホで新しい情報を検索しなくてはいけない」
「メールやLINE(ライン)・Facebook(フェイスブック)などで人と繋がっていないと不安」など、
いわゆるスマホ依存症の方が増えています。
スマホがない状態やインターネットに接続できなくなると不安で精神的な病気になるケースもあります。
精神的な症状は、若い方に多いのが特徴です。
また、深夜にスマホを使用すると、不眠からうつ病になる可能性があると言われております。



認知症といっても「デジタル認知症」は、高齢者だけでなく若者にも発症します

デジタル認知症は、インターネットやスマホを利用する人が発症するものなので、高齢者だけではなく、
男女や年齢に関係なく誰でも発症の可能性があります。
ただ、脳が成長過程の若い人の方がひどくなるケースが多いようです。
これはインターネットやスマホに依存することで、脳の発育に異常をきたすからです。
脳は記憶に限らずあらゆる場面で大事な役割があるので、注意が必要です。

そして、特に危険なのが本人も周囲も自覚が無いまま悪化してしまう点です。
通常の認知症であれば周囲が気付けますが、デジタル認知症は症状が軽い場合もあり、
周囲も気付けない事が多いです。



予防方法は？

【記憶力を高める遊びや学習をする】

脳もトレーニングをすると鍛えられますが、使わないとだんだん衰えていきます。
最近流行の脳トレをしたり、語学を勉強したり、トランプの神経衰弱など、
脳を使うことで脳が鍛えられ、記憶力がよくなります。



【読書をする】

読書をするだけでも効果はありますが、本を読んだ後に読書感想文を書くと最も効果的です。
読書をすることで本の内容を記憶し、その内容を要約して自分の感想を書くことで読解力や発想力などが
鍛えられます。ただし、電子書籍では効果がありませんので、必ず紙に書いた本を読みましょう。

【家族や友人など人と接する機会を増やす・親密な友人関係を築く】

人と話をする事で脳は活性化されます。

1人暮らしの高齢者など、あまり話をする機会がないとボケてしまったり、認知症になったりという
ケースがあります。これは会話がないために脳が衰えていく事に原因があります。

最近は、「メールやLINE(ライン)・ツイッターなど、ネット上で会話をしている」という方が増加して
いますが、これでは文章と写真でしか相手を見ることができず、会話とは言えません。

実際会って相手の目を見て話すと、視線や表情・仕草などから相手をより深く理解することができ、
何を考えているのかとか感情などを判断することができます。これが脳の活性化に繋がります。

【スマホに依存しない】

「スマホがなくては生活できない」という人も増えていますが、数年前まではスマホがなくても
普通に生活していたはずです。

全く持たないということではなく、「1日のうち食事の時間はスマホを見ない」や「〇時～〇時の時間帯は
スマホを手にしなない」など、ルールを決めてスマホから距離をおきましょう。

思い返してみてください。

物忘れが激しくなっていませんか？同じ内容をネットで調べていませんか？
前に調べた内容が思い出せないことはありませんか？

もしもそのようなことが続くようなら、
それはデジタル認知症の可能性ががあります。

デジタル認知症は、インターネットやスマートフォンが普及したゆえの現代病
ともいえます。認知症は、高齢者の病気ではなくなったのです。

心当たりのある方は早めにスマホ依存の改善をしましょう。

たまにはデジタル機器を使わず、
のんびり過ごしてみるのも良いかもしれません。

