

# 診療案内

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:30~ 7:00	○	○	※	/	○	/	/

※ 乳幼児健診/水曜日 午後 2:30~(予約制)一般診療は午後4時からとなります。

◆ 他に、小児の心理相談「のびのびクラブ」を行っています。(完全予約制)

## お知らせ

★原則として毎週火曜日午後と第4土曜日は、診療担当医が変更になります。

### BCG 接種日程(完全予約)

以下は受付時間: 12時00分~12時10分

3月4日(火)・3月12日(水)・3月28日(金)

4月8日(火)・4月16日(水)・4月25日(金)

発行者/医療法人社団 櫻美会 石川医院

〒174-0071 東京都板橋区常盤台1-61-3

☎03(3960)3940

<https://www.ishikawa-iin.or.jp/>

(予防接種のWEB予約が始まりました)



※ 電話番号はお間違いのないようご注意ください

ishikawa-iin information

# いしかわ いいん つうしん 石川医院通信

170



 石川医院 2025  
3・4月

## ※院長から※

皆さまは、「メディア漬け」ということばをご存じですか？

ここでは、テレビ、スマホ、ビデオ、パソコンなどをメディアと呼ぶことにします。メディアに接することには、メリットとデメリットがあります。興味関心や知識の幅が広がり、新たな発見や刺激が得られるというメリットがある一方で、集中力が低下し、勉強や仕事に取り組みにくくなるというデメリットがあります。特に、動画などの映像媒体は受動的なメディアの代表ですが、このような受動的な映像を見続けることは「自ら考える力を失わせてしまう」という問題があります。つまり学力低下や仕事の効率低下につながるのです。



特にインターネットやゲームに没頭して生活に支障を来す状態を「ゲーム障害」として、WHO（世界保健機構）により2019年5月に精神衛生疾患と認定されました。1) ゲームをする時間や頻度を自分でコントロールできない、2) 日常生活や日々の活動よりもゲームを優先してしまう、3) 日常生活や人間関係、健康状態に問題が起きててもゲームを止められない、等の状態が12か月以上続く場合とされています。

インターネット依存症という云い方もあります。暴力的なテレビ番組や、テレビゲームなどになれてしまうことで、日常生活での暴力に対する抵抗がなくなり、物事を暴力で解決するなどの問題が生じやすいという統計結果もあります（米国）。

また、メディアとの接触時間が長くなると、視力障害が生じることが知られています。生まれたばかりの赤ちゃんは、ぼんやり見える程度ですが、3歳頃までに急速に視力が発達し、6歳までにほぼ成人と同じ視力になります。目には「目の前のものを見る力」以外に、「ピントを合わせる力（調節機能）」や「物を立体的に見る機能（両眼視機能）」などさまざまな機能がありますが、これも乳幼児期に発達します。この時期に眼前でスマホやテレビなどを長時間見続けると、近視が急速に進むことが知られています。強度近視になると緑内障や網膜剥離を併発することもあるので、注意が必要です。このほか、急性内斜視が生じることが知られていますが、幼児期では発見が遅れるので注意が必要です。

2019年WHOは、2歳～4歳の子どものデジタル機器の使用（Screen time）は1時間を超えないようにすること、2歳未満はテレビやデジタル機器を使用させないことが望ましい・・・というガイドラインを出しています。

日本小児科医会ではメディア漬けにならないよう「5つの提言」を示しました。

- 1) 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
  - 2) 授乳中、食事時のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
  - 3) すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
  - 4) 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう（自室にテレビがある子どもは、そうでない子に比べて学力が劣るという、米国での調査結果があります）。
  - 5) 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールを作りましょう。
- \*子どもだけにルールを強要するのではなく、おとなも見本になれるような生活習慣を送りたいものです。

## ※受付・事務から※

☆令和7年3月31日迄が有効期限の健診や予防接種

### ①健康保険組合の特定健診

※各保険組合によって有効期限が異なります。受診券の有効期限をご確認ください。

### ②麻しん・風しん混合予防接種 2期（小学校就学前の1年間）

※予防接種に関する問合せ先：板橋区保健所 予防対策課 03-3579-2321

☆おたふくかぜワクチン任意接種一部対象者の方、助成期間延長について助成期間を延長する対象の方は令和7年1月29日～令和7年3月31日迄の間に接種の機会を逃した以下の方

①1歳の機会を逃した方 ②小学校就寝前1年間（年長）の機会を逃した方  
令和8年3月31日迄延長となりました。詳細は受付まで。

☆令和7年4月1日より带状疱疹ワクチン予防接種が定期接種化となります。

（対象年齢は65歳～100歳の5歳刻み・例外あり。詳細は受付まで。）

50歳以上の方を対象とした、従来の任意接種助成事業は令和8年3月31日迄延長となりました。

☆令和7年4月1日から医療証が変更になった方は必ずご提示ください。

月初めは資格確認証または保険証、マイナンバーカード、医療証等ご持参ください。

☆引き続き院内では3歳以上の方のマスクの着用をご協力をお願いします。