

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
Vol.272 1月号

コロナの影響でお家で過ごすことが増えていますが、赤ちゃんとの暮らしの中で、大人にとっては何でもないことが、赤ちゃんに大きな影響を与えてしまうこともあります。今回は、その中でもスマホについて注意していただきたいことをお伝えします。

※これから記載する「スマホ」ということばには、スマートフォンだけでなくタブレットも含まれます。

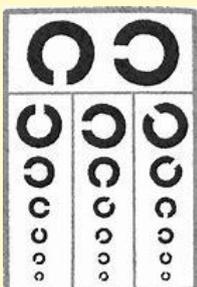
視力との関係

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は 0.02 程度、光を感じるだけで映像としては映っていません。その後、1 歳までに物を見る能力が整い 0.1 くらいまで発達します。



この視力を発達させる大切な時期に、スマホを見るとどのような影響があるのでしょうか？

赤ちゃんの瞳孔は調整力が弱く、スマホを見ると LED 懐中電灯と同じくらいの光量をそのまま取り入れてしまい、強い光がそのまま薄く敏感な網膜を直撃することになります。また立体空間で物を見て育てば両目が連動して遠近感が芽生えますが、スマホは平面で左右の目に映る映像が同じなので、長い時間見ていると両目を使う必要がなく片目だけで見るようになり、左右の視力発達に差が出て、遠近感の発達にも悪影響が出るのが懸念されます。



コミュニケーション力との関係

赤ちゃんにはいろいろな要求がありますが、まだ言葉で伝えられません。代わりにしぐさや視線など、言葉にならない言葉を親に伝えています。そして伝えた思いを受け取ってもらえると、「求めたら応じてもらえる」という体験につながり愛着が作られていきます。

しかしスマホがあると、その依存性は強いため、お母さんが画面に集中していると赤ちゃんの求めに気が付かないことや、気付いても後回しにすることが増えてしまいがちです。

このような状況が続くと赤ちゃんも親の注意を引くため必死で金切り声をあげるかもしれません。こうなると一生懸命あやしてもなかなか泣き止みません。こうなる前に、スマホは必要最小限の利用に留め、赤ちゃんの求めに少しでも早く気付けるようにしておきましょう。



体との関係

赤ちゃんは触ったり見たり聞いたりする刺激に興味を持って体を動かし、次の新たな刺激に出会って…を繰り返して、楽しみながら脳と体を発達させています。特に視力が発達してきた 4-5 か月からは視覚が体を動かす重要な刺激になり、寝返りやハイハイなど体が動いて視界がどんどん変わると、さらに意欲的に体を動かします。



こういった時期に
スマホに興味を持った赤ちゃんはどうでしょう？

見ているだけで目や耳に刺激が入ってきて、体を動かさず手先の動きだけで次々と新しい視覚・聴覚刺激が得られます。もしかすると体を動かすより画面を見つめて手先を動かすことのほうが楽しい、と感じているかもしれません。そして体を動かすより少ないエネルギーで新しい刺激が得られるため、いつまでも続けることができます。

つまり、赤ちゃんにとって「スマホで楽しんでいる時間」は、体も運動能力も手や指のコントロールも発達させない時間になってしまいます。

睡眠との関係

赤ちゃんは「自然な環境(6~7時くらいに明るくなり、18~19時には暗く静かになる)」で育つと、1か月くらいで昼夜の区別が付き始め、6か月くらいには夜まとまって眠ようになります。しかし現代の一般的な生活では夕方薄暗くなると部屋には明々と照明が点き、テレビやスマホの画面から強い光が直接目に入って…この環境では、赤ちゃんの睡眠サイクルはなかなか整いません。

特にブルーライトは睡眠サイクルを狂わせる作用があるといわれます。できれば大人も睡眠の前にスマホを見るのは控えましょう。



この機会に、皆さん自身のスマホの使い方を見直してみませんか？

→ 使っているアプリを「暇つぶし」、「遊び」、「必要」の3つに分類し、「暇つぶし」「遊び」の利用をやめる。次に「必要」でないアプリを削除する。さらに、スマホを使っている時間の制限をかける。

そこまで…と思われるかもしれませんが、スマホの依存性に対抗するには意志の力だけでは困難です。

スマホを使う時間が減ると赤ちゃんとのコミュニケーションの時間が増え、皆さん自身の睡眠時間も増えるかもしれませんね。

引用文献: AKAG03 子育ての文化研究所

【母親学級のお知らせ】

参加人数は5名までとさせていただきます。

参加希望の方は外来の予約用紙に記入してください。

(前期母親学級・病棟見学は行っておりません。ご了承ください。)

13:30~ 講堂 A・B

1月6・13・27日(後期)

2月3・10・24日(後期)