

兵庫 県  
保険 医 協 会

西宮 支部 ニュース  
芦屋

No. 371  
2024・7・15

発行

連絡先

〒662-0832

兵庫 県 保 険 医 協 会 西宮・芦屋支部

兵庫 県 西宮 市 甲 風 園 一 一 一 五 法 貴 皮 膚 科 内

兵庫 県 保 険 医 協 会 電 話 〇 七 八 ( 三 九 三 ) 一 八 〇 一

第10回ファイアサイド・ディスカッション

依存症としてみた「ながらスマホ」

子どもと一緒に依存に陥らないための取り組みを

西宮・芦屋支部は6月15日(土)、西宮市民会館にて第10回ファイアサイドディスカッション「依存症としてみた『ながらスマホ』」を開催。会員・市民ら37人(来場13人、オンライン24人)が参加した。

旭山病院精神科長の中山秀紀先生が講師を務め、パネリストとして西宮市・伊賀内科・循環器科の伊賀幹二先生、西宮市立浜脇小学校校長の有元宏次さん、西宮市会議員の佐野ひろみ議員(れいわ新選組)が登場し、それぞれの立場から報告を行った。参加した兵庫県立西宮病院 耳鼻咽喉科の伊賀朋子先生の感想、パネリストの伊賀幹二先生のシンポジウムを受けた新聞投稿を紹介する。

中山先生のご講演の中で、インターネット・ゲームの依存的使用の主な悪影響として学業面での成績の著しい低下だけでなく、精神症状の悪化、睡眠障害も依存度の高さと相関しており、問題視しておられた。併存疾患としてADHDや社会恐怖、強迫性障害、うつ病も多いので、特に発達症の傾向のある子には、なるべく年齢が上がるまでゲームを与えないようにするのがよいという点も治療の難しさを物語っていると感じた。依存症を防ぐためには何より予防啓発教育が必要とのこと、有元先生が行なわれている依存症予備軍にしないための様々な取り組みは、非常に重要であると感じた。

歩きスマホ、自転車スマホもインターネット・ゲーム依存の問題とは切り離して語れない問題である。前方不注意の使用によって起こされる交通事故が、周囲の無関係な人間を巻き込む。自分の大切な誰かが命を落とすことになる危険もあるという認識をもって、学校、社会、行政も一緒になって真剣に取り組んでいかなければならない。

スマホ1台で世界中の人と繋がれてしまうし、その分危険も孕んでいる。まだ善悪の区別がつかない子どもにインターネットとの関



依存に陥るメカニズムなどを話す中山先生

リスクマネジメント研究会のご案内

mRNA脂質ナノ粒子製剤「ワクチン」接種後の健康被害の実態とME/CFSに対するビタミンD補充療養指導について

日時 2024年 8月17日(土) 15時～  
会場 兵庫県保険医協会 5階会議室

神戸市中央区海岸通1-2-31神戸フコク生命海岸通ビル  
(JR/阪神「元町」駅より南へ徒歩約8分)

講師 京都大学名誉教授 福島 雅典 先生  
司会 西宮市 半田医院院長 半田 伸夫 先生

人類医学史上、未曾有の惨禍(薬害)を引き起こした「ワクチン」すなわちmRNA-脂質ナノ粒子製剤接種による副作用は、ワクチン接種後症候群(post vaccination syndrome)として定義される新興医原病であり、侵される範囲は全臓器・器官系から精神に及び、臨床呈示としてはほぼすべての疾患を網羅する。それらの大半は「ワクチン」を取り込んだ細胞で生産されるスパイクタンパク質によって引き起こされる病理・病態として記述できることからSpikeopathy: スパイクタンパク症と包括して捉えることができる(lhsi.jp)。



本講演ではmRNA-脂質ナノ粒子製剤を「ワクチン」と称して、ほとんどの国民に接種したことによって何が起きたか・起きているか、これからどうすべきか、臨床医学的観点から論ずる。あわせて、ワクチン接種後症候群と診断される患者さんの20%から30%が呈する筋痛性脳脊髄炎/慢性疲労症候群(ME/CFS)に対するビタミンD補充療養指導の効果(jsvrc.jp)について述べる。(福島 記)

※「コロナワクチン」副作用レビュー論文一覧はこちら

<http://www.mcl-corp.jp/meditrans/review-articles/>

web参加のお申し込みはこちらから→  
<https://x.gd/74BSy>



来場お申し込み・問い合わせは協会事務局(078-393-1840)伊地知・山田まで

わり方を教えるのは難しい問題で、親として日々考えさせられている。ネット以外の楽しい課外活動に取り組んでいるうちに、気づけば依存状態から離れていたというのが理想であろう。学校で小さいうちから教育していただけなのはありがたい。子どもと一緒に親たちも自分の行動を見直すきっかけになればと思う。

\*当日の様子はYouTubeでもご視聴できます。  
以下の二次元コードからアクセスください。



【伊賀朋子】



ディスカッションを行うパネリスト  
(左から伊賀先生、有元校長、佐野議員、中山先生)

歩きスマホや自転車スマホは、とっさの反応がおそい高齢者に大怪我、ひいては死亡させる可能性があります。あなたたちはながらスマホをしても他人を避けることができるかと思っているかもしれませんが、多くの高齢者はながらスマホのあなたたちを怖がって、避けているのは事実です。歩きスマホや自転車スマホにより自身身が事故をおこしても自業自得でしょう。しかし、みなさんは社会のなかで生きていくので他人に迷惑をかけないエチケットは必要です。残念ながら成人した大人でも守れない人が多いのも事実ですが、スマホ操作は立ち止まって行うという、エチケットともいえる社会のなかの基本的なルールの順守を学校教育で行ってほしいと思います。それをみてはつと気がつく人もいるだろうし、その教育が依存症解決の将来の糸口になれば一挙両得だと思います。

投稿

スマホ依存症のあなたに人としてのエチケットを守ってください

伊賀内科・循環器科 伊賀幹二  
歩きスマホをしているあなた、交差点で赤信号になるとスマホ画面をチェックしているあなた。一度、24時間スマホなしの生活をためされませんか？ スマホなしの生活に我慢できなければ、程度の差はあれ、あなたはスマホ依存症です。

依存症が高じると、スマホが気になって学習に集中できない、他人とコミュニケーションがうまくできない、引きこもりになるなど個人にとっても望ましくない事象が生じます。それに対していろいろな更生プログラムがありますが、改善は簡単ではありません。



# 第16回 東日本大震災 被災地交流/物品・物産展のご案内

## 2024年7月27日(土) 9時～15時 西宮市内 2会場同時開催



### 林医院

〒663-8113  
西宮市甲子園口3丁目9-23  
(JR甲子園口駅から南西に徒歩約8分)  
9時～12時 院外での販売  
12時～15時 院内および院外での販売

### 広川内科クリニック

〒662-0845  
西宮市神明町4-26 (JR西宮駅より北へ徒歩約7分、  
阪急西宮北口駅より南西へ徒歩約12分)  
9時～15時 院内および院外での販売と、  
蒸し牡蠣などの実演販売も予定しています。  
兵庫県保険医協会の東日本大震災・能登半島地震被災  
地訪問の記録、震災アスベストについてのパネル展示、  
ウクライナ被災市民連帯作品展も行います

東日本大震災被災地との交流のため、岩手県宮古市の「かけあしの会」の物産品販売・展示会を開催いたします。

ご家族、スタッフ、患者さんやお知り合いなど、地域の皆様お誘い合わせのうえ、お気軽に足をお運びください。

### 当日販売予定商品(一部)

蒸し牡蠣、塩サイダー、宮黒サイダー、宮古の塩  
こま粒、いさだ、瓶ドン、生うになど  
※商品や価格は変更する場合がございます。また、会場により販売物が変わります。  
当日、品切れしている場合はご容赦ください。



瓶ドン

### ウクライナ出身アーティスト スウィトラーナさんの作品も出品



戦争によって家族や友人を失い傷ついた人々の心を  
絵画の創作で癒すリハビリプロジェクト「Unbreakable  
Mother」に取り組んでいるウクライナ出身アティス  
ト、スウィトラーナさんの絵画やポストカードも販売。

問い合わせは協会事務局(078-393-1840)伊地知・山田まで

## 健康と医療について語り合う会 (感想文)

### 腰痛の種類や原因を分かりやすく解説

3月15日(金)西宮市総合福祉センターにて、西宮手話サークル友の会(昼の部)主催で「腰痛症についていろいろの話」をテーマに健康と医療について語り合う会が開かれた。

協会が西宮市・吉岡整形外科クリニックの吉岡裕樹先生を講師として紹介し、市民17名が参加した。以下、主催された西宮手話サークル友



吉岡先生(右)が腰痛症についてお話しした

の会(昼の部)会長の空田理恵子さんの感想を掲載する。  
保険医協会様にはいつもお世話になっております。  
私たちが西宮手話サークル友の会は、手話を学び聴覚障害者と交流しながら、ともに様々な活動をしているサークルです。会員は中高年が中心ですが、年々高齢化してきており健康への関心も高まってきております。また、聴覚に障害のある方は聴者に比べると情報が取りにくく、情報量が不十分な面もあるため、ともに学習できればと年に一度医療講座を企画しております。

今回は「腰痛症についていろいろの話」というテーマで吉岡整形外科クリニックの吉岡裕樹先生にお越しいただきお話を伺いました。先生には以前にもお世話になっており、今回も手話で「こんにちは」と挨拶をしていただきました。  
腰痛の種類や原因をパワーポイントで見えてわかるように工夫して説明してくださいました。また、「朝起きた時に腰が

痛い」という質問に対しては、「朝の体操が良い」とのこと、まずは体を動かす事が一番の予防になるなど、興味深いお話をしていただき、時間があつという間に過ぎてしまいました。

これからの聴覚障害者の方々とともにこのような学習会を続けていきたいと思っております。  
最後になりましたが、保険医協会様、吉岡先生に改めてお礼申し上げます。今後とも宜しくお願い致します。  
【西宮手話サークル友の会 空田理恵子】



見て分かりやすいスライドで解説

## 世話人会だより

西宮・芦屋支部は6月28日(金)に西宮医療会館で世話人会を開催。4人が参加した。

- 【I. 最近の診療経験の交流】
- ① 2024年度診療報酬改定について
- ② 医療DX、診療報酬改定について

### 【II. 予定・企画】

- ① 英語で診療 Medical English #59 (7・19)
- ② 第16回被災地交流/物品・物産展 (7・27)
- ③ リスクマネジメント研究会 (8・17)
- ④ 第44回支部総会記念市民公開講演会 (10・19)
- ⑤ 阪神淡路大震災30年のつどい (25・1・18)

### 【III. 報告】

- ① ファイアサイド・デイスカッション (6・15)

### 【V. 協会・保団連行事】

- ① 第56回総会 (6・16)
- ② 国際部・市民公開講演会 (8・3)
- ③ 第39回保団連医療研究フォーラム (9・22～23)
- ④ 第33回日常診療経験交流会 (10・27)

\*世話人会の日程は毎月第4金曜日です。  
次回は7月26日(金)に予定しております。  
支部についての「意見や企画案などをお寄せください。」