

映像メディア視聴がこどもの中耳炎に与える影響

辻川覚志, 辻川敬裕 つじかわ耳鼻咽喉科

こどもの脳とテレビ・ゲーム

今、こども達が映像メディアにさらされる時間が増えていきます。

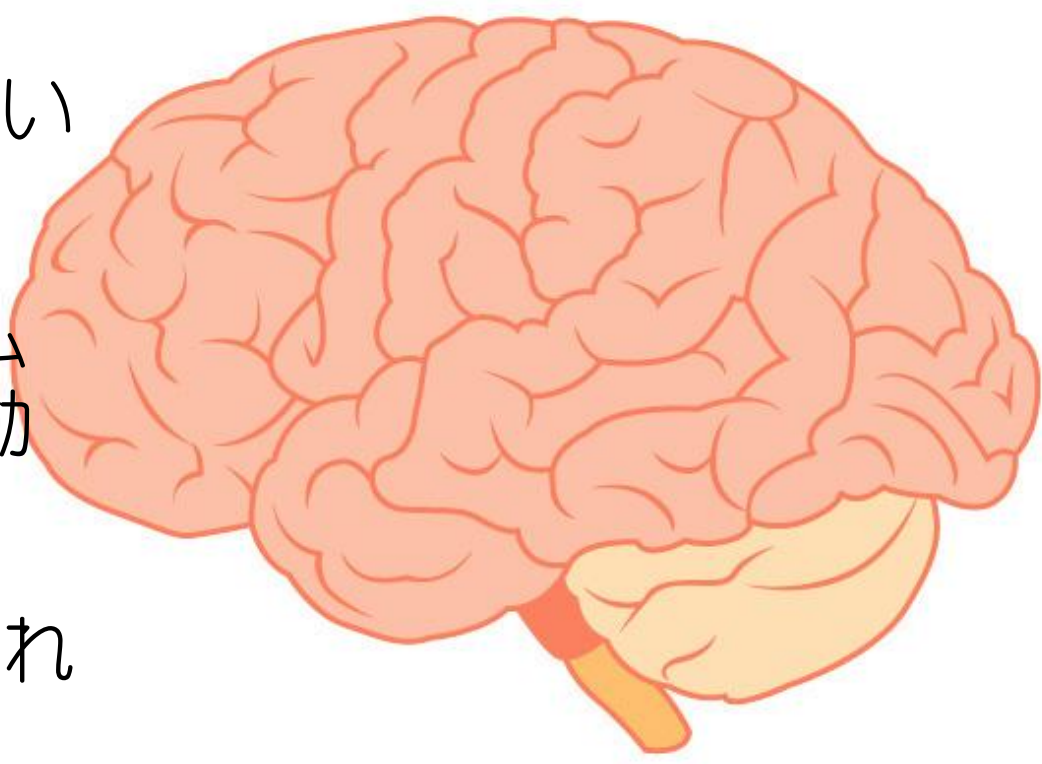
テレビ・ビデオなどの映像はきれいになり、テレビゲームは持ち運び可能な小型化が進み、いつでも、どこでも動画を視聴する機会が増えました。

これが未発達なこどもの脳にもたらす悪影響が心配されています。

テレビ・ビデオ、テレビゲームなどの映像メディアの特徴

- 1 本や絵を同じ時間みるのと比べて、圧倒的に多い情報量が入る
- 2 人との会話が双方向であるのに対し、一方的に働きかける

これにより、未熟なこどもの脳が疲れてしまったり、現実との区別が難しくなることが懸念されています。



テレビ・ゲームがこどもに与える影響は脳だけ？

日本小児科学会がこの問題の調査に乗り出し、こどもへのテレビやビデオの長時間の視聴を控えるよう提言をまとめました。

映像メディアによって、こどもの発達、特に言葉の遅れとの関連性を示す研究結果が出たためです。また、同じような内容が米国小児科学会からも提唱されています。

最近の研究により、映像メディアの長時間視聴がこどもに与える影響は、今までの想定よりも広いことがわかってきました。睡眠障害、肥満、運動能力低下、血圧の変動など、健康に影響を及ぼす可能性が示されています。

滲出性中耳炎(水が貯まる中耳炎)は2歳から8歳に起こりやすく、映像メディアの影響が心配される年齢層と重なります。映像メディアは中耳炎にも影響するのでしょうか？



通常の治療に加えて、テレビ・ゲームを制限すると中耳炎が治りやすい

通常の治療で治らない滲出性中耳炎の小児患者さんの中で、保護者からご理解とご協力が得られた49人の方々に、メディア(テレビ・ビデオ、テレビゲーム)の視聴制限に挑戦して頂きました。

その結果、メディア視聴制限がうまくいった患者さんの88%の方で中耳炎が治癒したのに対し、制限に失敗した患者さんでは50%しか治癒しませんでした(図1)。

滲出性中耳炎は我慢強く通院治療を続けると治ることが多い中耳炎ですが、メディア制限を加えるとさらに治りやすくなるという結果でした。

治癒した患者さんの中で8人の方は、残念ながら滲出性中耳炎が再発しましたが、もう1度メディア制限を頑張ってもらったところ、8人全員で改善しました。図2に示したのは、その中のお一人です。長期間の治療でも治らない滲出性中耳炎が、他の治療はそのままなのに、メディアの視聴を制限するたびによくなる傾向がみられたのです。

図2. メディア制限により反復する滲出性中耳炎が改善した例

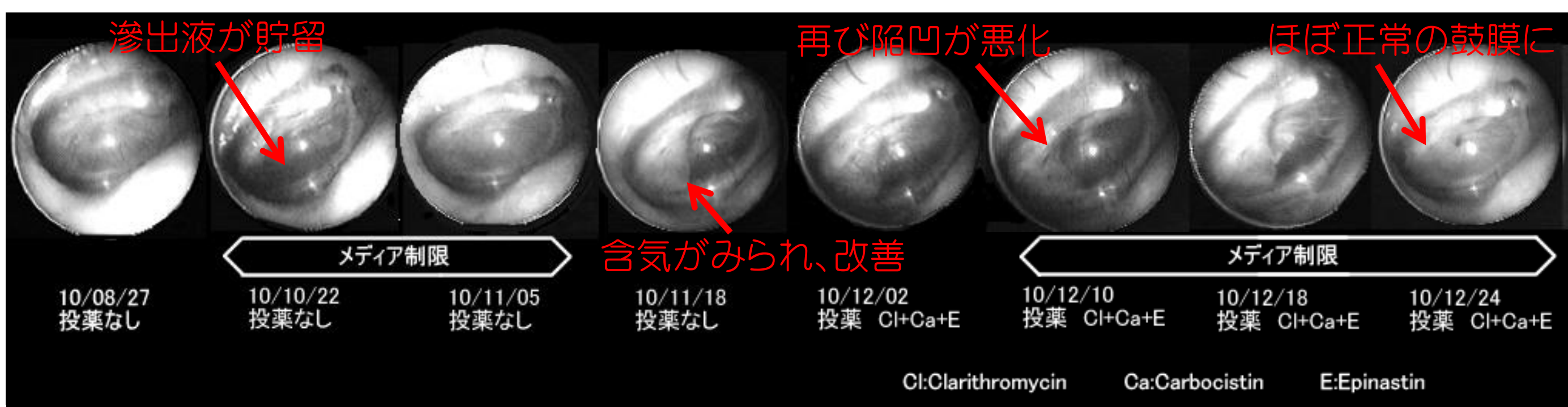
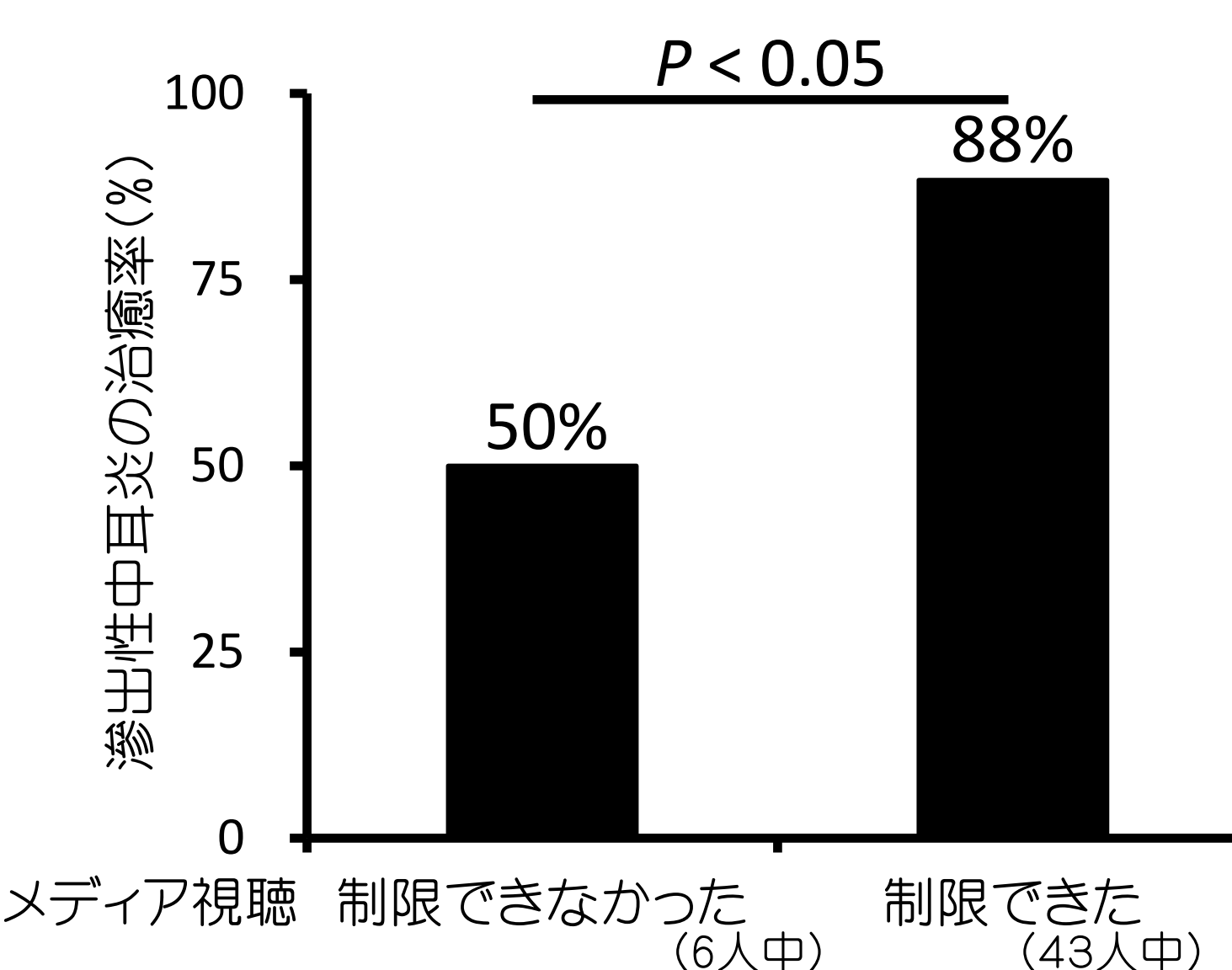


図1. メディア制限と中耳炎の改善率の関係



テレビ・ゲームを減らすとよい眠りがえられる

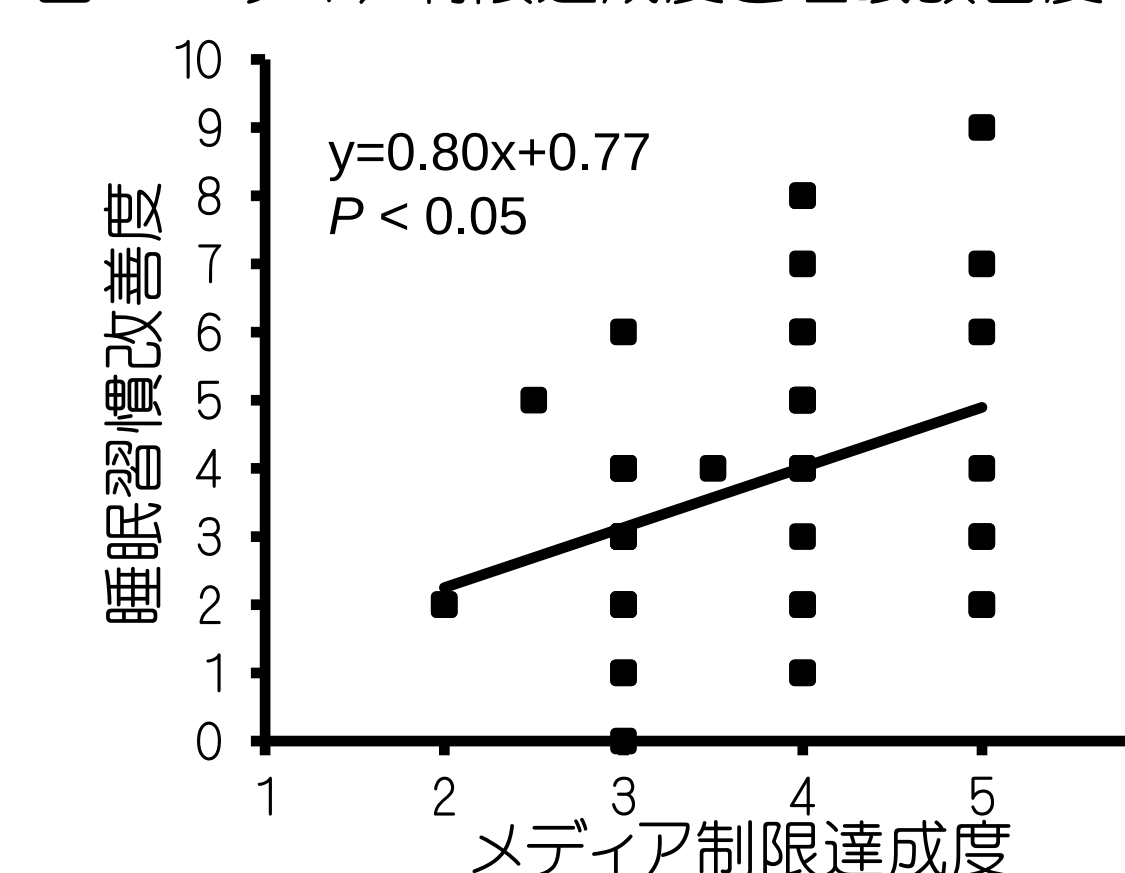
では、どうして映像メディアの視聴を減らすと中耳炎が改善したのでしょうか？

そこで、つじかわ耳鼻咽喉科は、メディア制限に協力頂いたみなさま全員にアンケートで、お子様の様子を伺いました。

その結果を解析すると、メディア制限がうまくいった方ほど、睡眠の質(寝つき、寝ている間、寝起き)がよいということが分かりました(図3)。また、メディア制限がうまくいった方は、日中のイライラなどの緊張感もやわらいでいることが分かりました。

長時間のテレビ・ゲーム、テレビゲームが脳に強い刺激を与え、眠りを妨げたり、日中の緊張を増やしている可能性が示されました。

図3. メディア制限達成度と睡眠改善度の関係



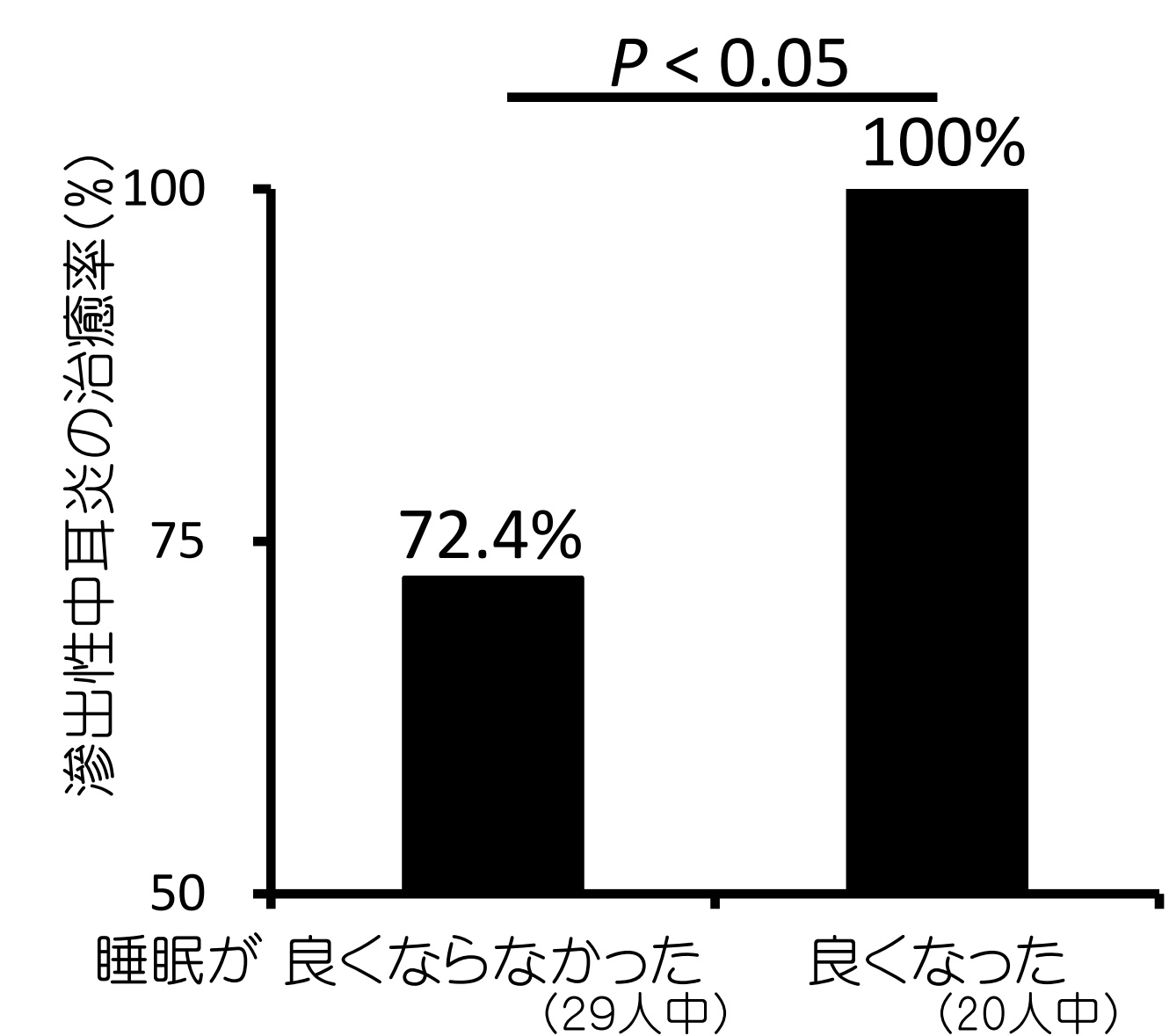
睡眠がよくなると中耳炎が治りやすくなる

今までの多くの研究で、睡眠がこどもの発達・発育に関わることが明らかになっています。では、よく眠れることと中耳炎は関係しているのでしょうか？

アンケート結果をさらに解析すると、今回の調査で睡眠が良くなった人は全員で中耳炎が治癒したのに対し、睡眠が良くなかった人は7割程度にとどまりました(図4)。

他の要素も考えられ、これから更なる研究が必要ですが、メディア制限が中耳炎を良くするひとつの要因に、睡眠の質が関与している可能性が示されました。

図4. メディア制限後にみられた睡眠の変化と中耳炎の改善率の関係



当院の研究成果が論文として学会誌に掲載されました



本研究の成果が、査読つき原著論文として学会誌に掲載されました(耳鼻臨床(7);105, 2012.)。学会誌「耳鼻咽喉科臨床」は、同学会に加入している、全国4400人以上の耳鼻咽喉科医に読まれています。

今まで知られていなかった中耳炎とメディア視聴の関係を、少しでも多くの耳鼻咽喉科医師と共有して、医療の発展に貢献したいと考えています。

本研究への参加をご了承頂き、ご支援下さった患者さんやご家族の皆様から御礼申し上げます。



第73回耳鼻咽喉科臨床学会
2011年6月23日～24日、松本市

こどものために出来ること

1 テレビ・ビデオやテレビゲームにはルールを決めて、こどもが長時間みすぎない、遊びすぎないようにしましょう。

2 中耳炎をはじめとした多くの病気に、映像メディアの長時間視聴や睡眠不足などの生活習慣が関わっている可能性があります。お薬をのむ治療だけでなく、こどもの生活習慣にも気を配りましょう。

