

## 大通公園を望む窓辺から

### スマホ社会

副会長 深澤 雅則

医師会・そのほかの用事で、月に1回以上東京等に出張しているが、空港までの往復の交通手段として、札幌の地下鉄や東京では山手線に乗ることが多い。時間帯にもよるが、向かいの席のそれぞれ7割がスマートフォンや携帯電話をいつまでも見つめている。メールのやりとりかゲームをやっているのではあるだろうか？

スマートフォンを含めた携帯電話の普及率は、平成25年に国民の約9割にのぼっている。通信や情報収集の面でとても役立っているのは確かであるが、功ばかりではなく罪の面もある。

最近読んだ本に少し衝撃を受けている。

東北大学加齢医学研究所が仙台市の公立小・中学校に通う全児童、生徒約7万人を対象に、7年間に渡って学力調査の結果を出していた。それによるとスマートフォンの使用時間が増えると国語、算数・数学をはじめ全科目的に成績が急カーブで低下するというものである。家庭で平日に2時間以上勉強していても、勉強時間が30分未満だがスマートフォンを全くしない子より成績が悪いという結果である。

その原因を脳科学の知見から考えて「前頭葉の活動低下」が引き起こされている可能性があるという推測している。アプリの中でも特にLINE等の使用が学力低下により強い影響力を持っている。使用している子の学力は、長時間使用した場合はより下がり、たとえ使用を止めても成績は上がってこないという衝撃的なものである。

子ども達にスマートフォンを持たせるのは考えものかもしれない。

スマートフォンの使用時間がどの程度であれば学力を下げないで済むか、目安としては1時間未満と結論づけている。

ポケモンGOで社会問題化した話題もあるが、日常生活の中でもスマートフォンを見ながらのんびり歩く若者達。細い道ではとても邪魔である。もっとひどいのは横断歩道で信号が赤でも気づかないのか、無視しているのか、画面ばかり見てゆっくり歩いている連中である。

先日横断歩道の信号が青に変わるのを待っていたところ、目の前を横切ったトラックの運転手が下を向いていた。



### 還暦を迎えて

理事 恩村 宏樹

平成28年5月に還暦を迎えた。日本男性の平均寿命が80歳を越えたから、ざっと人生の4分の3を生きてきたことになる。

干支は、十干と十二支の組み合わせからなっており、全部で60の組み合わせがある。60年目に元の干支に還ることから、60歳を還暦と言うのはご存知の通りである。因みに私は丙申(ひのえさる)の生まれで、2016年が丙申ということになる。

他の長寿祝い、例えば喜寿、米寿などは、それぞれ数え年で77歳、88歳の誕生日に祝うのが普通だが、還暦だけは、必ず満60歳、数え年で61歳の誕生日にお祝いするという常識も、恥ずかしながら私は初めて知った。乳幼児の死亡率が非常に高く、飢餓や病気や戦で多くの命が失われ、栄養状態が今ほど豊かでなかった昔は、満60歳を迎えることは大変におめでたいことであった。それが、還暦を祝うということであるが、現在はどうだろうか？

平均寿命がどんどん延びていき、70歳代で不幸にも亡くなったら、早過ぎると言われる時代である。定年も65歳まで延長されるようになれば、60歳というのは単なる通過点とも考えられる。いろいろな会合に出ても、決して60歳は年長とは言えない状況にある。

10月に大学時代の同期会が東京であり出席してきたが、皆、口を揃えて、「今の時代、還暦といってもピンとこないよ。」と言っていた。旧友との再会を楽しんで帰ってきたが、改めて60歳はまだまだ若いという事を実感できた同期会であった。

祝ってもらえるものはありがたく頂戴するが、老けるにはまだ早過ぎる。残りの4分の1の人生をどう生きていくか、真剣に考えなければいけないと気付かせてくれた事が、還暦の一番のプレゼントではないかと思っている。