



くまさん倶楽部

〈編集発行〉熊本日日新聞西部販売(株)
八代市田中西町19-2
TEL.0965・34・5151
<http://www.kumasanclub.com>
E-mail:kumasan@kumasanclub.com

511号
2023.4.1



〈絵〉杉 孝子

- 2. 子どもにスマホを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
- 3. 私の趣味・インフォメーション
- 4. 私の食「あいうえお」・お知らせ

自分や大切な人の命を守るために



手を洗う



くっつかない



換気をする

とっぴん

お客さま第一主義

熊日新聞朝刊と一緒にお届けします！
配布エリア
代陽・八代・松高・八千把・郡築の5校区

献血に行こう！

『献血』は命をつなぐボランティア！



日時／4月9日(日)
◆10:00~12:30 ◆13:45~16:00
場所／ゆめタウン八代
主催／熊日八代販売店主会

クルマのことなら ショーエイにおまかせ!!

軽自動車・乗用車から中型・大型トラック
フォークリフトまで！大切な愛車のご事は
車検も修理もおまかせください!!

車検のショーエイ

やつしる港センター工場

熊本県八代市大島町 5053-2 ☎0965-62-9900

営業時間：9：00～18：00 定休日：日曜・祝日



ご予約・お問合せは
ネットが便利です！

スマホで
予約



※各方面の臨港線つきあたり
すぐに見えます！



中古フォークリフト 販売いたします!!

各種メーカー取り扱いあります。
お気軽にお問合せください。
ご購入後の点検や修理も
承ります!!

お気軽にお問合せください
自動車整備士
募集中!



子どもにスマホやタブレットを持たせるのはできるだけ遅い方がよい
—電子スクリーン症候群②—



こんにちは。たかの呼吸器科内科クリニック院長の高野義久と申します。スマホ依存防止学会という団体の認定アドバイザーを拝命しています。今回はスマホ・ゲームでも問題になる依存症についてお話しします。

- 脳内報酬（ほうしゅう）系
- ごほうび神経

脳には脳内報酬（ほうしゅう）系（ほうしゅう）系と呼ばれる神経が



図1. 脳内報酬系の場所：中脳から大脳辺縁系とよばれるところでつながっている

とほ、ごほうびのことです。この神経は、やる気、気分の上昇、幸せ、満足などの感覚の源であり、人が生きていくのになくてはならない神経です。ここではごほうび神経と呼びます。

● 社会の中の依存物

社会には依存性のあるものがあります。その種類は表の通りです。薬物（ドラッグ）、ニコチン、アルコール、ギャンブル（パチンコ、競馬、カジノ）の他に、ゲームやスマホが指摘されています。

【依存物（依存行為）の種類】

①薬物（ドラッグ）
②ニコチン（タバコ・加熱式タバコ）
③アルコール
④ゲームやスマホ
⑤ギャンブル
⑥その他

- 依存症に関わる神経は
- ごほうび神経

依存症では、ごほうび神経の機能が低下します。こう聞くと、タバコやアルコールを日頃摂取している方は、逆にごほうびが生まれて、ごほうび神経は

活性化されていると思われるかもしれません。

依存物を摂取すると、初めは脳はとても刺激されます。刺激された当初その刺激をそのまま受け止めるのですが、刺激が続きと神経に馴化（じゅんか）とよばれる慣れが起きてきます。神経は仕組みを変えていき、刺激を受け取りにくくします。喫煙を例に説明します。喫煙した当初はムカムカして気分が悪かったのに、しばらくタバコを吸っていたら味がわかるようになりますと言われます。この時期、脳の仕組みが変わったと思われ

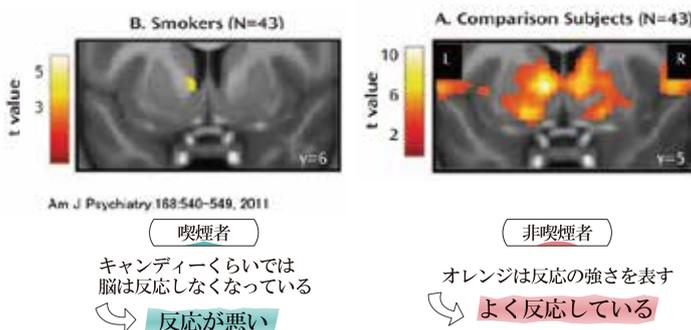
ます。ニコチン刺激には丁度よいのですが、通常の生活の刺激では満足が得にくくなります。たとえば食事だけでは満足できないため、食後に喫煙をして満足を得たくなるのです。

- ごほうび神経の不調は
- 不安、うつ、ストレスを増やす

図2は子どもにお菓子をみせたときの脳の反応を観察したものです。お菓子をみると、ワーおいしそうと脳が喜び、赤やオレンジに光っています。一方、1本でも喫煙をしたことがある子どもは、お菓子をみてもほとんど反応がみられていません。ニコチンという刺激の強いものを

を経験した脳は、お菓子くらいでは「つまらない」と感動しなくなっています（満足を得にくい状態）。

図2. 機能的MRIを用いて10歳代の子どもがキャンディーをみたときの脳の反応を観察



ごほうび神経は人が生きていく上の活力の源です。依存症では、ごほうび神経の不調が起これるため、通常の生活での感動や満足が減り、不安、うつ、ストレスが増えます。一方、依存物を摂取したときだけは満足が得られます。その結果、脳はこの依存物が最高のものと勘違いするようになります。この現象は喫煙、飲酒だけではなく、スマホ、ゲームによる依存症でも同様です。

● 依存症の判断基準

表2の6項目中3項目があれば、依存症と判断されます。どうかと思われるものがあれば当てはめてみてください。

【「依存症」判断基準】

① それを使いたいと強く思う
② その使用について、決めたことを守れない等、コントロールが難しくなる
③ それを使う量や時間が増えていく
④ それを使わないと不安で、落ち着かない
⑤ 他の楽しみが分らなくなり、そればかりを求める
⑥ それを使うのは健康や睡眠、生活へ支障があり、ダメとわかっているけどやめられない

（次回はスマホ守りについてお伝えします。）

参考図書

1. スマホ依存から脳を守る (朝日新書)
2. スマホが脳を「破壊」する (集英社新書)
3. スマホ脳 (新潮新書)
4. スマホを持たせるのは遅いほうがよい (東京六法出版)



「あ、うえお」
わたしの食
連載

葛粉を
常備しています

去年の夏、初めて葛粉を買いました。きつかけは、夏休みのおやつです。娘と長い夏休みを過ごすにあたり、焼き菓子続きで、オーブン熱で部屋もぬるくなるし、涼しいおやつはないかと考えたんです。葛きりがあるではないですか!!それから娘と何回作ったか数えきれません。葛きり、葛もち、葛料理と幅広く使っています。その中でも葛湯はおすすめです。整腸作用、解熱発汗作用、有害物質、化学物質の排出に役立つといわれています。不調ではなくとも、週に1〜2杯飲むことで丈夫になるそうです。風邪や発熱時には、生姜を入れて葛湯として飲んでいきます。首筋や背肩の筋肉のこりを和らげてくれるので肩こり頭痛

【葛湯の作り方】

水150cc、本葛粉大1（大1の水で溶く）
小鍋に150ccの水を沸騰させたら水で溶いた葛粉を入れます。
透明になり、とろみが出るまで混ぜます。お好みで、すりおろした生姜やしぼったみかん汁、りんごなど入れても

にもよいでしょうね。夏場は特に、暑さや水分の取り過ぎで胃腸の調整もしてくれませう。
葛根湯は有名な漢方薬ですね。吉野本葛は、イソフラボンを含んでいますので、骨粗鬆症予防、更年期障害の軽減、高コレステロールの抑制効果やエクオールという物質に変換されアランチエイジングにも役立つそうです。そして、サポニンも豊富で肥満予防、血流改善、免疫力をたかめ、肝機能も高めます。腸の中もきれいにしてくれる働きもあります。よいことづくめの日本を代表する和製ハーブです。

まあ、長々書きましたが、使いやすい魅力です。ココアと混ぜたり、トマトと卵のスープにしたり、葛料理にもおやつにも幅広く使えて、健康になれる優れた葛粉。私は無双本葛を常備しています。



古紙回収へ登録しませんか？

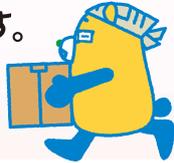
熊日新聞西部販売店では、毎月1回古紙回収を行っています。決まった日に玄関前まで回収に伺います。

回収しました古紙は委託業者に出し、その益金はナザレ園へ寄付させて頂いております。

おあめポイント

- ・重たい新聞を資源の日にごみ捨て場まで持つていく手間が省けます!
- ・回収袋を無料で配布します!(各家庭1枚)

この機会にぜひご登録をお願いします。



新中学生の保護者の皆様へ

〈中3クラブ、中1・2クラブのご案内〉

熊日新聞では、高校進学を目指す中学生のための入試予想問題集「中3クラブ」を希望者に配布しています。また、1・2年生向けの問題集「中1・2クラブ」もございます。どちらも無料の問題集です。ご希望の方はぜひお申し込み下さい。



- ※中3クラブは熊日購読者のみとなっております。
- ※今年度から中1・2クラブは年に1回の発行となる予定です。

すべてのお問い合わせはこちら
熊日新聞西部販売
0120-249021



新しい出会いにドキドキ
春のあなたを探してみませんか

PLUSONE
プラスワン美容室
八代市出町8-17 プラスワンビル2F
TEL0965-33-0190
http://www.plusone-group.com

切り取ってお持ちください
技術料10%offいたします
有効期限：2023/4/30まで
他の割引券との併用は出来ません

総檜作りの家

合板・ベニヤ不使用
自社工場製産で安く建つ
(坪60万~)
熊本県柱プレゼント取扱店
(農林水産部)
(資)鬼塚産業設計・建築

建築業登録 熊本県知事許可 (総-25) 第17476号
設計業登録 熊本県知事登録 第5115号
宅地建物取引士登録番号 (熊本) 第009914号
熊本県八代市新港町 2-3-7
0965-37-1490