

ゲームと目の病気の関係について研修を受けてきました!

Q どうしてゲームをしたくなるのか?

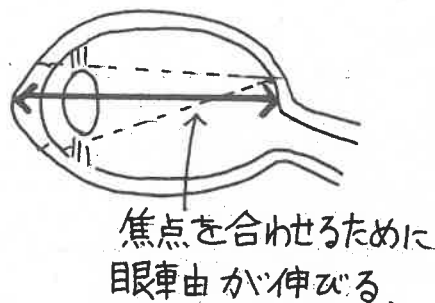
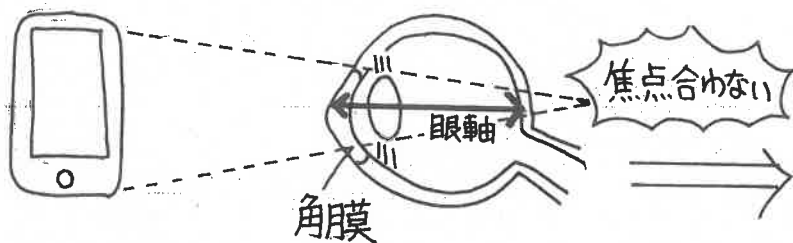
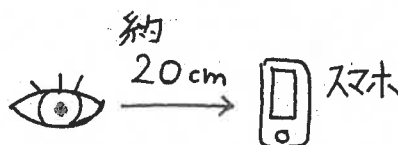
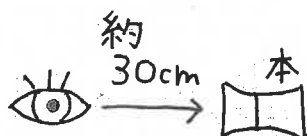
A ドーパミン(快く感じる時に出る物質)

よ3こ
雀欠びの報西州に
なる

50分のゲーム ... ドーパミン2倍放出
覚せい剤 ... ドーパミン2.3倍放出

覚せい剤と中毒度が
変わらない

目の病気



内射視



片方の目が内側に寄る

球技でボールが打てなくなったりする。

眼軸近視

→ 眼球の変形

白内障・緑内障・網膜剥離のリスクが高まる。

ゲームを長時間すると...

脳の灰白質・白質が成長しない。

- 前頭前野 ... 人間らしさ、道徳心に関係するところ。
- 長時間インターネットやゲームを使うと量が増えず、キレやすく、集中できなくなる。使った分だけ学力が下がる。

3つの20

20分間スマホやゲームをしたら、20秒間、20フィート(約6m)

離れたところを見る!