

2020年

クイーン倶楽部だより 10月号

第212号

ERN 有限会社エコ・ライス新潟

新潟県長岡市脇川新田町字前島970-100
 TEL 0258(66)0070
 FAX0258(66)0447
 URL <http://www.eco-rice.jp/>
 E-mail office@eco-rice.jp




遠くに霊峰「弥彦山」「角田山」を望む稲刈り
 令和2年産の新米をお召し上がりください!!



新しい令和の時代は、IoT・AI を活用した「スマート農業」が主流になりつつあります。
 でも、どんなに科学が進歩しても最後はお天道様に農業はかないません。
 7月の長雨・日照不足、そして、8月の猛烈な日照りの猛暑。
 それでも稲は豊かに稔ります。新米をお楽しみください!

その
15

Dr.Nobbyのセルフチェック健康

スマホ依存症

依存とは、あるものに日常生活が支配されることですが、無ければ不安症状と事故などの離脱症状を起こし、治療要に陥ったら「依存症」という病気になります。依存症はアルコール・薬物など物質の場合をいい、ギャンブル・買い物・盗みなど行動の場合を「嗜癖症」とわけます。スマホは「ネット嗜癖症」ですが、ここではわかり易いスマホ依存症で述べます。

スマホで夢中になっている人はかなり多く、1日3時間以上覗いていればスマホ依存症といえますが、中でもゲーム依存症が多いです。危険なものに「歩きスマホ」がありますが、電車の人身事故が近年目立ちますが、これが原因とされます(マスコミではほとんど報道がありません)。覗いているスマホの中身は種々ですが、ゲーム・フェイスブック・ライン・チャット・買い物などがあります。

予防としては、自分は暇があるとスマホを覗いている、好きなことに2時間は掛けている、布団の中でも操作しているなどは依存症に陥っていると自覚すべきです。そして、一日1時間以上は覗かないという強い意思を今日から実行することです。歩きながら、運転しながらも依存症で一瞬に人生破綻を招きますので、立ち止まり処理するようにします。



中村 信也(なかむらのぶや)

医学博士。東京家政大学名誉教授。まほろば東京クリニック院長。「食と医療」の医療薬膳研究の第一人者。