

高校生が抱える健康問題

1. はじめに

私達高校生に多い健康問題の原因と改善を調べたいと思った。



2 研究手法

インターネット



3 (1) 健康問題の原因と改善

病名	詳細	原因	改善
過動性障害群 (IBS)	腹内へのストレスや 心臓への影響	ストレス、生活習慣	腸内環境を整える薬 食事療法、心理療法
うつ病	日常生活に支障がある 出来事による心地	ストレス、性格、環境	薬物療法 カウンセリング
睡眠障害	入眠や困難 起床は遅く覚醒は早い	ストレス、不安 生活習慣	薬物療法 生活習慣を整える
拒食症	食事の量や少ない 健康被害がある	ストレス、性格、環境	カウンセリング 環境調整、入院
統合失調症	妄想、幻聴 会話が麻痺しない	強いストレス	入院、薬物療法

4 考察

インターネット依存と精神病に関連がある理由

ストレス源

「私生活」と「ネット」の

2つに増えているから2倍辛いのでは?

6 最終報告会に向けて

新しい課題として、科学的根拠に基づいたストレス解消方法を調べていきたいと思います。

そのため専門家の論文や政府機関や

WHOのサイトを調べたいと思います。

3 (2) インターネットと精神病の関連性

うつ病発生率

○ インターネット依存なし

1.01% 179人 / 157,584人

○ 依存が軽度

4.85% 592人 / 12,009人

○ 依存が中等度

24.81% 447人 / 2,003人

○ 依存が重度

58.13% 371人 / 633人

5まとめ

高校生に多い健康問題の原因と改善をまとめた結果、原因はストレスや生活習慣が多く改善方法はカウンセリングや薬物療法が多いとわかった。

更に、インターネットは精神病に十分な関連性があることがわかった。インターネットで強く依存している人はほど、精神病が発症やすいという事がわかった。

7 参考文献

ケアンネット 202009/1より

～厚生労働省～

科学的根拠に基づいた ストレス解消法

メンバー：

はじめに

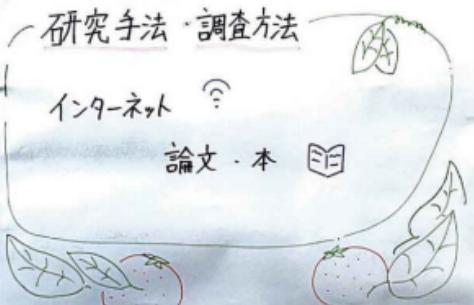
前回の発表で、科学的根拠に基づくストレス解消法を調査するという課題が見つかったからこのテーマにしてました。



研究手法・調査方法

インターネット

論文・本



2 結果

ストレス解消に音楽ではなくノイズを聞く方法もあります。
ノイズにはたくさんの種類がありますが、中でもヒンクリノイズには1/fゆらぎといふものが含まれています。1/fゆらぎといふは人の心拍の間隔や血圧など生命が基礎としているリズムで、世界中でより広く用いられて自律神経が整い活力が湧くという研究結果があります。
身のまわりにある ⇒ 電車の揺れ、うきうきの揺れ、夜の光り、小川のせせらぎなど...
1/fゆらぎ

まとめ

ストレス解消には、ストレスホルモンであるコルチゾールの減少や副交感神経の優位が効果的であり、その点において有酸素運動や1/fゆらぎはストレス解消に科学的根拠をもって効果的であるといえる。

仮説

科学的根拠に基づいた

ストレス解消法はない。

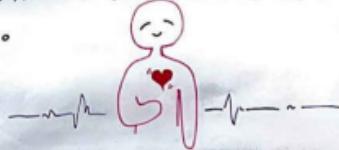
1 結果

2009年の荒井らの実験より、適度な有酸素運動、特に走りもん(走り幅跳び)を満喫させ、赤緑色もん(筋肉活動)を増やし、更に運動後にはT波高波(心臓機能をよくする筋肉)が誘発される結果が明らかになった。しかし、1996年の実験(見玉)より、60分以上の連続した有酸素運動では、逆に走りもんが増加し体内に入れた酸素が酸化しきれない健康によくないという結果が明らかになっていたので、有酸素運動は適度な時間と量で行うこととベストとされている。

* 有酸素運動…運動負荷が小さく維持された運動

考察

心の負担であるストレスの解消方法は脳や身体の仕組みと密接な関係がある。



引用文献

J-STAGE

小脳自律神経 バランス学 2011
ウェビナード