

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
過剰なストレス (IBS)	過剰なストレスによる腸の動きの変化	ストレス、生活習慣	腸内環境を整える食事療法、心理療法
うつ病	日常生活のストレスによる脳の働きの変化	ストレス、性格、環境	薬物療法、カウンセリング
睡眠障害	入眠の困難、または途中覚醒してしまう	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	食事の量が少なく健康被害がある	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、社会生活に支障がある	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です。
そのために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

うつ病有病率

インターネット依存なし	1.01%	178人 / 157,587人
依存が軽度	4.85%	582人 / 12,007人
依存が中等度	24.81%	4,176人 / 2,003人
依存が重度	58.13%	3,741人 / 63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りと
わかり、インターネットに強く依存している人は、
精神病を発症しやすいという事がわかった。

7 参考文献

ケアネット 20200911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、科学的根拠に基づいたストレス解消法を調べるという課題が見つけたからこのテーマにしました。

仮説

科学的根拠に基づいた

ストレス解消法はない。

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があります。

ノイズにはたくさんの種類がありますが、中でもピンクノイズには1/4秒5ギというものが含まれています。1/4秒5ギというのは人の心拍の間隔とほぼ同じで、生命が基盤としているリズムで、自然界からストレスを感じず自然な状態で生活が送れるという研究結果があります。

次のように
1/4秒5ギ → 電車の揺れ、うねりの揺れ、交差点の音、小川のせせせり...

1 結果

2009年の荒井らの実験より、適度な有酸素運動や、ストレスホルモン(コルチゾール)を減少させ、神経細胞の活動を増やし、更に運動後には70分後(90分後)にピークが訪れる結果が明らかになった。しかし、1996年の実験(見正)より、60分以上の連続した有酸素運動では、逆にストレスホルモンが増加し、体内に取り入れた酸素が酸化してしまい、健康に良くないという結果が明らかになっているので、有酸素運動は適度な時間や量を行うことがベストとされている。
*有酸素運動...運動開始から20分後に酸素が不足する運動

考察

心の負担であるストレスの解消方法は脳と身体の仕組みと密接な関係がある。



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と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1/4秒5ギはストレス解消に科学的根拠をもっており効果的であるといえる。

引用文献

J-STAGE

心身自律神経バランス学2011
ウキヤディア