



院長のひと言

「子どもにスマホ、タブレットを持たせないで！」

SNS が世界中で使用され、生活様式が劇的に変化しています。教科書で習った「産業革命」と同じくらい、あるいはそれ以上の激変の時期にあるとも言われています。スマートフォンや SNS が子どもたちに与える影響について、皆さんはどのようにお考えでしょうか。「便利だから良い」と考えているのであれば、少しだけお話をさせてください。

まず、主な国・地域の子どもたちの SNS 利用制限について下表を見てください。

オーストラリア	16 歳未満の利用禁止
欧州連合 (EU)	利用規制の新たな提案を準備
フランス	15 歳未満の利用を禁止する方針 (26 年 9 月導入予定)
スペイン	16 歳未満の利用禁止で政府が指針発表
デンマーク	15 歳未満の利用を禁止する方針 (早ければ年内導入)
オーストリア	14 歳未満の利用を禁止する方針 (法案提出検討中)
フロリダ州	14 歳未満のアカウント所得禁止
ユタ州	16 歳未満の利用に保護者の同意義務づけ
ニュージーランド	16 歳未満の利用禁止について法案提出
マレーシア	16 歳未満の利用を制限する方針 (通信相が表明)
インドネシア	16 歳未満の利用を禁止 (26 年 3 月導入)
日本経済新聞 2026 年 4 月 23 日、同年 5 月 6 日掲載記事より	



世界が規制に向けて動き出していることが、お分かりいただけると思います。

これは、スマホ依存症や引きこもり、不安症やうつ病など、メンタルヘルスへの悪影響が増加してきたことによります。インターネットには、子どもに不適切なコンテンツがあふれています。にもかかわらず、安全確保のための十分な配慮はなされていません。脳の発達時期にスマホ漬けになると、脳の発達の仕方に変化が生じ、その影響はずっと残ると言われています。特に、目標を定め達成する能力を司る前頭前野といわれる部位に、不可逆的な変化をもたらすことがわかってきました。

これらのような、成長期の子どもに与える影響については、学術的な論証が完全に整っているわけではありません。子どもから新しいテクノロジーを利用する権利を奪うことへの批判もあります。ただし、学問的な裏付けが確立するまでには数十年以上かかります。その人の生涯を通じての影響はもちろん、その子孫にどのような影響が及ぶのかまで見る必要があるからです。

近年は、生成 AI (人工知能) も登場してきました。大人の仕事には便利かもしれませんが、子どもにとっては最悪の道具になり得ます。人との関わりや人間関係を奪うツールになり得るからです。めんどろな人との関わりを楽にしてくれる一方で、異性パートナーも AI が担い、「恋人は AI」と答える若者は増えています。

子どもの心も診察している私としては、今を生きる子どもたちに対して、スマホを持たせる最低年齢は中学校入学後、SNS などのアカウントを持つことができるのは 16 歳からが望ましいと考えています。

外勤の先生紹介



渡邊佳子先生（月曜午前/金曜第1・4午後） 所属病院：杏林大学病院
専門：小児外科

「週に2回外来診療と月に2回訪問診療を担当しています。大学病院では便秘外来を担当しています。排便に関してお困りの方はご相談ください！！」



一瀬真美先生（月曜午後） 所属病院：東海大学八王子病院 専門：腎臓
「何でも気軽にご相談ください。」



松下天志先生（火曜） 所属病院：聖マリアンナ医科大学病院
専門：小児一般

「一生懸命診療します。気軽にご相談ください。」



平井康太先生（水曜/土曜の偶数月第2以外）
所属病院：聖マリアンナ医科大学病院 専門：アレルギー・呼吸器
「アレルギー、呼吸器の病気はお任せ下さい。」



鄭英里先生（水曜午前） 所属病院：東海大学八王子病院
専門：小児一般・小児外科

「一般診療から外科診療までお気軽にご相談ください。」



海賀千波先生（金曜午前・午後第2・3・5/土曜第2・4・5）
所属病院：聖マリアンナ医科大学病院 専門：神経・発達・呼吸器・アレルギー
「何でも気軽にご相談ください。」



渡邊駿先生（金曜午後） 所属病院：東京医大八王子医療センター
専門：消化器・肝臓

「便秘、下痢、肥満などを含めて超音波、内視鏡検査含めて診察しております。
「お腹が痛くて学校に行けない」などこどものお腹のことで困ったらご相談下さい。」



大岩純平先生（土曜第1・3） 所属病院：都立小児総合医療センター
専門：集中治療

「困ったこと、不安なことは何でも聞いて下さい。」

掲示板

夏季休暇 8月9日～8月16日

令和8年4月よりカードリーダーで医療証連携の同意をいただくと医療証の提示が原則不要になりました。ぜひご利用下さい。