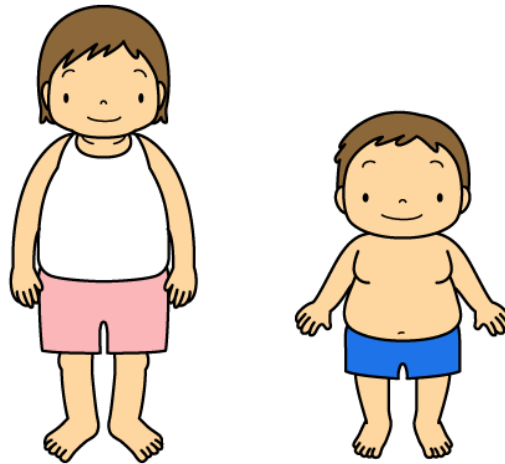


小児生活習慣病について



生活習慣病予備軍は 10 人に 4 人。家庭で正しい生活習慣を。

「生活習慣病」と呼ばれる高血圧症、糖尿病、高脂血症などが、大人だけでなく子どもにも増加しています。このため厚生労働省は「小児生活習慣病」として、子どもの頃からのライフスタイルの改善に力を入れています。

小児生活習慣病には、糖尿病や消化性潰瘍のように小児期にすでに発症しているもの、動脈硬化がすでに進行しつつあるもの、肥満や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の予備軍がみられるものの三つのタイプがあります。

このうち予備軍は小学校から高校生の 10 人に 4 人の割合で見られるとの報告もあります。原因は、動物性脂肪の取りすぎや不規則な食事、運動不足、家庭や学校でのストレスなどが考えられています。子どもを生活習慣病にさせないためには、まず家庭で食事、運動、睡眠などの正しい習慣を身につけさせることが大切です。

厚生労働省は、1956 年から使用されてきた「成人病」という用語を、1996 年 10 月から「生活習慣病」と変更した。生活習慣改善などの予防策を強力に推進するための改称である。脳血管障害・心臓病・糖尿病・癌・胃潰瘍など生活習慣に問題のある疾患の対策は、早期発見、早期治療ばかりでなく、子供時代からの健康的な生活習慣を確率することが肝要である。

～医学大辞典第 2 版より～

現在日本では子供でも生活習慣病、つまり以前は成人病と言われていた肥満、高血圧、高脂血症、心筋梗塞、糖尿病といった病気が不気味な勢いで子供達の間を広まっているのです。小児生活習慣病の一般的な概念は「成人になったときの状態を考慮しながら、小児期から治療や管理をしなければならぬ疾患」となっています。厚生労働省では「小児期のライフスタイルの改善等により予防し得る生活習慣病」としています。以下の表は、厚生労働省が、明確な問題点を指摘するために 3 つに分類したものです。

第 1 群	生活習慣病がすでに小児期に顕在化しているもの (成人病型糖尿病・虚血性心疾患・消化性潰瘍)
第 2 群	潜在している生活習慣病 (動脈硬化の初期病変が 10 代の小児の 98%に見られる)
第 3 群	生活習慣病の危険因子がすでに小児期にみられるもの (生活習慣病予備軍：小児肥満・小児高脂血症・小児高血圧)

■これらの小児生活習慣病の危険因子

小児生活習慣病の危険因子としましては、肥満、高脂血症、高コレステロール、高血圧、家族歴、ストレス、運動不足などと言われています。1996年の東京都予防医学協会の資料では、これらの有所見者の割合は、小学生で41.5%、中学生で39.3%、高校生で35.6%となっています。小学生が最も多い事に驚かされます。

もっと小さな子供の場合でも、本当は肥満であるのを、体格が良いと勘違いしている傾向もあります。子供の生活習慣病の不気味な増加の一因に、砂糖の摂取が考えられます。多くのご家庭では冷蔵庫には清涼飲料水のペットボトルがあり、自動販売機でも手軽に砂糖がたくさん入った飲み物が売られています。小さい子供のうちから、ジュース、お菓子などを何の疑いもなく親は与えています。こういった生活習慣（食習慣）がもっとも影響が多いのではないのでしょうか？

さらに、ライフスタイルの変化から加工されたインスタント食品が多くなる傾向もあり、子供のころから偏った栄養素の摂取傾向も見逃せません。こうした食生活では、バランスのよい栄養素の摂取など到底期待できない状況があると思います。こうした背景で成長した子供は精神面での発育もアンバランスになり、ものの善し悪しの判断ができない、道徳心の欠如といった困った現象が起きやすくなると考えることもできると思います

日本人は本来、農耕民族です。穀類を主食としてきたため、欧米人に比べ腸が長くなっています。さらに一度食べた糖質などは体内に保持しやすいとも言われています。このため日本人は肥満になりやすとも言えます。最近では、“お茶”の清涼飲料水が好まれているようですが、これは砂糖の過剰摂取を減らすという意味では好ましい現象だと思いますが、果たして小学生が飲み物を買に行き、“お茶”を買うのでしょうか？これが問題であると思います。

■小児生活習慣病の恐ろしさは、トラッキング現象にあります。

これは、子供のころの生活習慣病予備軍はそのまま成人期までもそのまま移行しやすいという現象です。肥満の場合は、肥満度が高値でかつ年齢が高いほど、成人後も肥満であるという率が高いのです。つまり、肥満対策を実施するならできるだけ早いほうが良いと言えます。

肥満度 (Over Weight) = (実測体重-標準体重) / 標準体重 × 100

(プラス 20%で肥満、10%以上は肥満予備軍)

BMI = 体重(kg) / 身長(m)²

(BMI が 25 以上が肥満の目安)

あなたのBMIを計算してみましょう

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

あなたの標準体重を計算してみましょう

標準体重 = 身長 m × 身長 m × 22

判定

BMI

18.5未満…低体重

18.5以上25未満…普通体重

25以上…肥満

肥満児の判定：18才未満の小児で肥満度が20%以上、かつ有意に体脂肪率が増加した状態

※体脂肪率の基準値は以下の通りである（測定法を問わない）

男児 13才未満：25%・13才以上：25%

女児 11才未満：30%・11才以上：35%

【厚生労働省 HP 生活習慣病予防特集より】

生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となるだけでなく、国民医療費にも大きな影響を与えています。その多くは、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるものですが、これは個人が日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活を実践することによって予防することができるものです。

生活習慣病予防のために日常生活で何に取り組みばよいか、具体的に示したプログラムはこちら

- 1 運動施策の推進 →健康づくりのための運動指針 2006（エクササイズガイド 2006）
- 2 栄養・食育対策の推進 →食事バランスガイド

※詳しくは厚生労働省 HP <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/seikatsu/index.html> 参照

育ち盛りの注意

●大切な成長期

育ち盛りの時期に肥満の子どもが増加している

→生活習慣病は大人になってからの病気と思われがちです。しかし、生活習慣病の「芽」は、育ち盛りの時期に、すでに芽生え始めているのです。例えば、さまざまな生活習慣病と関係している「肥満」の多くは、日常の誤ったライフスタイルが原因で生じます

●肥満の原因

肉類や糖類の摂り過ぎが肥満を招く

→育ち盛りの子どもたちに肥満が増えているのは、運動不足と、バランスの悪い食生活が大きな原因になっていると考えられています



●大人が注意すること

親は子の鏡。親がみずから食生活を改善すること

→子どもの誤った食生活は、多くの場合親の影響だといっているでしょう

例えば、高血圧や肥満の子どもの親は、高血圧や肥満であることが多いのです。親が塩分や脂質の多い食生活をしていれば、子どもも同じものを食べるため、同じような健康状態になります

子どもの食事の現状

多いもの	少ないもの
間食・夜食・偏食	朝食の量
インスタント食品・スナック食品	食物繊維
肉類	魚類
食塩	カルシウム
糖分・脂質	ビタミンB群

●遺伝的要因

肥満はどうして生じるのか、これは食べすぎと運動不足がその大きな原因とされていますが、一方遺伝的な要素も多分に関係しています。両親ともに肥満の場合その80%に、母のみ肥満の場合その60%に、父のみ肥満の場合その40%に、肥満の子どもが出現すると言われており、母親の遺伝的な影響が大きいようです。

運動不足にならない、運動嫌いをつくらない生活パターンを子どもの頃から心がけることが大切で、出来れば家族全員でこれを実行すれば、家族全員の成人病の予防にも大変役立つでしょう



子どもの生活習慣病を防ぐ3つのポイント

ポイント1 食生活

いろいろな食品をバランスよく適量食べることが大切

→食生活の改善のためには、子どもたちの食生活の現状を把握しておく必要があります。現代のように飽食の時代になると、子どもたちは好きな食べ物だけを選んで食べるようになります。子どもたちの食生活では、次の点に注意してください

① 和食・洋食・中国料理を取り混ぜて

和食や洋食、中華食には、それぞれ特徴的な食材があります。いろいろな食事を食べることによって多くの食品をとることができ、栄養のバランスも良くなります。



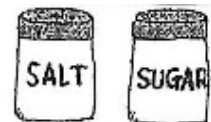
② 1日30品目、1週間で100品目を目標に

品目の数え方は、例えば、みそ汁なら、みそ、豆腐、わかめ、ねぎで4品目と数えます。1日に同じ品目を何回か食べても、それぞれ合計は出来ないの、朝も昼も同じみそ汁を飲んだ場合には、8品目ではなく、4品目となります。1週間では重なる品目が多いため、100品目を目標とします



③ 食塩、砂糖を少なめに

薄味の調味を心がけるとともに、インスタント食品やスナック食品、菓子類の摂取量を減らす必要があります。



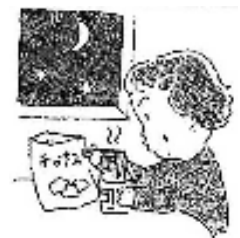
④ カルシウム、食物繊維を十分にとる

カルシウムは乳製品や魚介類などに多く含まれており、食物繊維は野菜や豆類などに多く含まれています。現代の子どもたちは、これらの摂取量が減少しているので特に心がけましょう



⑤ おやつは時間や量を決めて食べるようにする

間食や夜食は必要以上に摂らないようにしましょう
間食や夜食は楽しみでもありますが、「3回の食事で摂りきれなかった栄養を摂るための、もう1回の食事」と考えましょう



⑥ なんでも食べる習慣を

偏食をなくし、いろいろな食品を食べる習慣をつけましょう
好き嫌いの多い子どもは、給食で嫌いなおかずが出ると食べない場合が多いようです。帰宅すると空腹になりやすく、夕食までの間にたくさんのお菓子を食べてしまいがちです



⑦ 食事量を一定にする

“たくさん食べたり、ほとんど食べなかったり”、という生活は、食事のリズムを乱すため、間食や夜食の食べすぎにつながります。また、“好きだからたくさん食べる、嫌いだから食べない”という習慣をやめることも大切です



⑧ 生活リズムを正しくして、朝食をとる週間を身につける

規則正しい生活習慣を身につけるためには、まず朝食習慣から始めることが大切です

⑨ 正しい食習慣を身につける（食事の時間の区切りをつける）

まず、食事の前に手洗いをする習慣を身につけましょう。食事の基本的なマナーと同時に、食中毒を防ぐことにもつながります。

そして食事の後にはすぐに歯みがきをして、もう食べないようにしましょう

⑩ 歯ごたえのあるおかずを取り入れる

歯ごたえのあるおかずをしっかりと噛んで、時間をかけて食べることによって、満腹感を得ることが出来ます。

⑪ 食べるのに手間がかかるおかずを取り入れる

魚は骨を取る手間がかかり、食べる時間が長くなるので、量が少なくても満腹感を得ることが出来ます。肉料理なら、骨付きの肉が食べるのに時間がかかってお勧めです。

⑫ 料理方法を工夫する

揚げ物を減らしたり、テフロン加工のフライパンを使うなど、油を控えて料理をする工夫をしましょう。

⑬ 単品料理は避ける

単品料理のカレーやどんぶり物などは、野菜が少なく食物繊維が不足しがちです。かまなくても食べやすいメニューが多いので、食べ過ぎてしまい、脂質や糖質の摂取過剰になりがちです

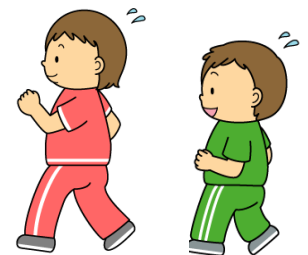
ポイント2 運動習慣

外遊びで子どもの運動不足防止

子どもにとっては、遊びも重要な運動のひとつ。特に乳幼児の外遊びは、運動不足を解消するだけでなく、気分転換になって心の健康を保つ効果もあります。

また、友達と遊ぶことで、人間関係の基礎が学べるメリットも…

積極的に外遊びをしましょう



ポイント3 疲労回復

睡眠時間は十分ですか？

望ましい睡眠時間の目安は、乳幼児で12～16時間、幼児期で11～14時間、学童期で9～11時間程度とされています。夜更かしせず、早めに眠るようにしましょう

ストレスは溜まっていませんか？

子どもは、日々増大するストレスに直面しています。外遊びなどで体を動かしたり、楽しいことに夢中になれるような時間を積極的につくりましょう



あなたのかかりつけ薬局 **ダルマ薬局**

TEL:0120-121293

<http://www.e-classa.net/daruma/>