

特集

小児生活習慣病

【監修】
篠宮 正樹
千葉県医師会生活習慣病
対策委員会委員長

子どもの生活習慣の
乱れを大人が
キャッチしましょう

大人の生活習慣病の多くは、
子どもの頃からの生活習慣の延
長線上で起きると言われます。

さらに、近年はこれまでは中
年期以降に発症していた病気が、
小児期にもみられるようになり、
「小児生活習慣病」と呼ばれて
います。

具体的には、肥満、高血圧、
高脂血症、糖尿病（インスリン
非依存型）などがあります。ち
なみに小児肥満は学童期で約1
割近いとの報告があり、成人期

のメタボリックシンドローム
（内臓肥満症候群）への移行が憂
慮されます。

つまり、「メタボ対策は、子ど
もから始めなければならぬ」
ということなのです。

「小児生活習慣病」が顕著に
なってきたのは、現代の子の運
動不足と外食などによる摂取カ
ロリーの増大が、その背景にな
っています。いわば、子どもを
取り巻く社会環境や家庭環境に
原因があるのです。

特に、成長期の児・学童の食
習慣の改善は、子ども任せにす
るのではなく、大人達が責任を
持つて取り組むべき課題です。

千葉県学校栄養士会が県内の
公立小学校5年生・中学校2年
生の児童生徒約3万3千人を対
象に実施（平成18年6月）した

「食生活アンケート」調査報告
によると、「栄養バランスのと
れた朝食をきちんと食べる生活
習慣ができていない子どもが多
い」という実態が浮き彫りにな
っています。

児童生徒の8割以上は朝食を
とっているものの、朝起きてか
ら朝食までの時間は「15分未満」
との回答が半数を超え、慌しく
食事を済ませている様子がうか
がえます。

朝食をゆつくりとっている時

調 査 項 目		小学5年生	中学2年生
朝起きて心身に 感じる不快感 (不定愁訴・複数回答)	疲れやすい	43%	60%
	イライラする	26%	38%
	朝から眠い	50%	70%
	やる気が出ない	28%	47%
朝ごはんを 食べているか	必ず食べる	88%	81%
	ほとんど食べない	2.4%	4.6%

■県栄養士会「食生活アンケート」調査報告より

間がないのは、就寝時刻が遅いからです。小学生の約7割は午後10時半前に寝ていますが、中学生は午後11時以降が6割を超え、4人に1人が午前〇時過ぎに就寝しています。その結果、右ページの表のように、1日のスタート時点で生活が乱れてしまっているのです。

まず、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、子どもの生活のリズムをつくってみることを、お勧めします。

栄養バランスのとれた食生活の習慣づけを

朝食の内容も問題です。栄養的にバランスがとれた「主食＋主菜＋副菜」をとっている児童生徒は15%前後で、「主食のみ」が小学生22%、中学生30%と、成長期の子どものいう点を考えると疑問を持たざるを得ない内容です。

「小児生活習慣病」の予防・改善は、栄養バランスのとれた朝食を、時間をかけてしっかりと食べさせることから始めなければなりません。そして、その習慣づけと食事内容については、親の責任が大きいといえます。

あなたの家庭では、どうでしょうか？ 下の表に基づいてチェックし、ステップ5になるまで改善しましょう。

現在、県内では小児生活習慣病予防検診をはじめとする対策が講じられるようになってきましたが、中でも館山市で実施されている小児生活習慣病対策が注目されています。同市では平成13年から予防検診をスタートさせ、14年から小中学生の生活実態調査を始めました。

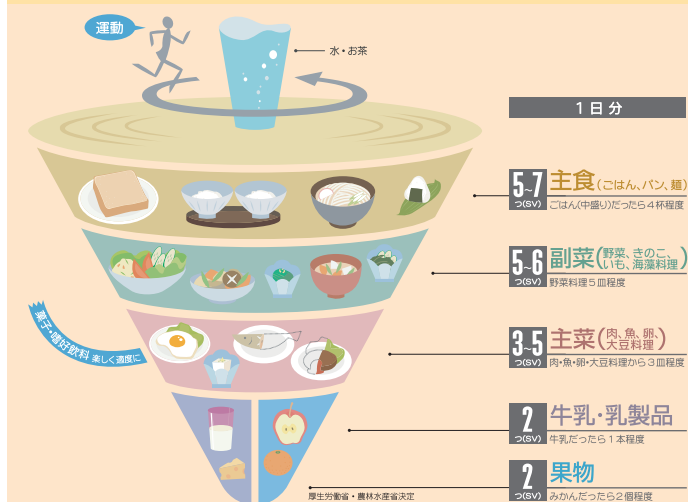
その結果、子ども達の「おやつを食べ過ぎ」や「夜型の生活」といった問題点が明らかに became したのです。この調査結果を受け、市の管理栄養士、保健師が中心

朝食ステップアップ改善策

STEP 5	STEP 4	STEP 3	STEP 2	STEP 1
主食・主菜・副菜がそろっている人	主食＋1品食べている人	主食を食べている人	何か1品食べる人	何も食べない人
 乳製品・野菜・果物をプラスして、バランスアップしましょう。	 主食・主菜・副菜をそろえることをめざしましょう。	 おかずを1品つけましょう。 (例／味噌汁、スープ、乳製品など)	 今食べているものが、果物・乳製品・菓子などの場合は、主食に変えていきましょう。	 果物・乳製品・主食のうち、どれか一つ食べやすいものから始めましょう。 (例／バナナ、牛乳、おにぎりなど)

■市川市勤務栄養士ネットワーク作成資料より

食事バランスガイド あなたの食事は大丈夫？



図の解説は、下記にリンクしてください。

http://www.pref.chiba.jp/syozoku/c_kenzou/10kenkou/5eiyou/kyouryoku/oding/oding.html

子どもの肥満の原因の一つは「おやつ」の食べ過ぎで、これについて同市の管理栄養士は「おやつはお菓子ではなく食事と認識し、栄養バランスがとれた3食以外で不足したものを補うものと考えましょう」と訴えています。おやつをとるなら、「食事バランスガイド」で示す牛乳・乳製品と果物にしましょう。

生活習慣の改善は、独力では実行が困難です。まして、子どもならなおさらです。家族の支えが大切なのはいうまでもありませんが、「小児生活習慣病」は地域ぐるみで取り組まなければ根治できない「環境病」といっても過言ではありません。そのような観点から、医師会では小児生活習慣病を含めた生活習慣病の撲滅に向けて、さまざまな啓発活動を行っています。また、家庭環境や家族の病歴を把握して適切なアドバイスをしてもらえる「良きかかりつけ医」を持つていただくことをお勧めしています。

この機会に、家族全員で生活習慣を見直し、健康な生活をするためには、どこをどのように改善すべきかを話し合ってみては、いかがでしょうか？

地域ぐるみで子どもの健康を守る運動を

始めよう!! 脱・メタボ

健康ちば推進県民大会

「脱・メタボを目指す～かんたんエクササイズ～」

(フィットネスインストラクター・中尾和子さん)

「ありのまま、そのままだに生きる」

(俳優・高津住男さん、女優・真屋順子さんご夫妻の話)

※開演前(12時30分～)、

「健康相談コーナー」で健康相談を実施します。

■日 時/11月8日(木)

13時30分～16時30分(開場:12時30分)

■会 場/千葉市文化交流プラザ 音楽ホール

(旧ばるるプラザ千葉、千葉駅から徒歩5分)

■定 員/700名(当日先着順・入場無料)

■問合せ/千葉県健康福祉部健康づくり支援課

☎ 043-223-2660

主催:千葉県・千葉県医療推進協議会・健康ちば推進協議会

専	門	医	の	+
ア	ド	バ	イ	ス

「親子の話し合いが大切です」

東京女子医科大学
八千代医療センター 小児科

佐々木 香織



小児生活習慣病の予防・改善

のポイントは「食事」と「運動」

です。特に5歳〜17歳までの成長期の子どもの食習慣は、大人になった時のメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の発症に大きく関わってきます。

いわゆる「小児肥満」は近年、都市部では頭打ちになっていますが、都市部以外ではまだ増加傾向が見られます。小児肥満は、子ども達が外遊びをしなくなったことと無縁ではありませんが、事件や事故が多発する時代ですから、やむを得ないことも知れません。

丸々と太った幼児が小児肥満

ではないかと不安がる若いお母さんがいますが、低年齢の子どもはぼつちやりしていても肥満とは限りません。一般論として、成長後につながる肥満は3歳児健診で指摘されますので、その時点で対応を考えてください。また、両親が肥満気味の場合は、子どもも肥満になりやすい傾向が見られます。

就学後の児・学童は、給食や体育で適度な食事・運動をすることができますが、問題なのは家庭での生活習慣です。座っていることが多いための運動不足、不規則あるいは過度の食事を改善することから始めましょう。

どのように改善するかは、親が一方的に決めるのではなく、子どもと相談し、お互いが合意することが大切です。

私がお勧めしたいのは、次の7つの約束事です。

- ①朝食を必ず食べる。
- ②昼食（給食）はお替りしない。
- ③間食は一個だけに（例えば、みかん1個、クッキー1個）。
- ④夕食は決めた量（食事療法）だけ食べる。
- ⑤夜食は絶対にとらない。
- ⑥家の手伝いをする（掃除、買い物など）。
- ⑦テレビやゲームは1日2時間まで。

（談）

千葉県医師会健康宣言

みんなで高めるいのちの価値

千葉県医師会は、こんな活動を推進しています。

地域連携

地域に開かれた医師会として、患者さんの団体やボランティア団体、行政との連携をさらに深めます。

情報交換

患者さんと医師との一体感を強める情報開示につとめ、IT時代にふさわしい医師会をめざします。

新世紀の医療へ

高齢化社会に対応した新しい健康価値観の創出、環境や生態系との関わりを考慮した医療の追求をします。