



# 子どもの生活習慣病について ～小児生活習慣病～

千葉県小児科医会 小ばやし やすゆき 小林 靖幸 医師

## こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP電話・光電話・銚子市からは  
☎043 (242) 9939

### Q1 小児生活習慣病って どんな病気なの？

中年以降における肥満・高血圧・脂質異常症・脂肪肝・糖尿病(2型糖尿病)などは食生活・運動習慣・喫煙・飲酒などが大きく影響しており、これらは「生活習慣病 (life style-related disease)」と総称されます。

近年、これらの疾患は小児期にもみられるようになり、「小児生活習慣病」といわれるようになりました。これらを放置しますと、動脈硬化の原因となり、将来的に心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクになります。

### Q2 なぜ小児生活習慣病になるの？

「小児生活習慣病」は子どもをとりまく生活環境や家庭環境に原因があります。特に「食事」と「運動」そして「睡眠」が重要です。

朝の欠食・夜食・早食い・孤食・運動不足・夜型の生活・睡眠不足などの生活習慣によってお腹(腹腔内)に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」\*の状態となり、これが「小児生活習慣病」すなわち高血圧・脂質異常・耐糖能異常を引き起こす要因となりえます。実際にこれらのうち2つ以上を併発した状態を「小児期メタボリックシンドローム」といい、医学的介入が必要となります。

なお、幼児期の肥満は約30%、学童期の肥満は約40%、思春期の肥満80%が成人肥

満に持ち越され、成人の「生活習慣病」の原因にもなりえます。

### Q3 小児生活習慣病にならないためには、どうすればいいの？

主な予防方法を挙げます。

- 「早寝、早起き、朝ご飯」を励行すること。
- おやつやゲーム・テレビ・SNSの時間を決める。
- 糖分・脂肪分(飽和脂肪酸)の多い食事を控え、ゆっくりよく噛んで食べる。
- 家事の手伝いをする。
- 学校の休み時間や休日は外遊びや運動をする。

正しい食生活と生活習慣が小児生活習慣病の発症・進展予防となります。

こうした生活習慣について、ご家族で話し合うことが大切です。

\* 内臓脂肪型肥満：腹囲が小学生で75cm以上、中学生で80cm以上または腹囲/身長比が0.5以上で該当する。

お子さまと一緒に日々の習慣を見直しましょう！

