

新型コロナウイルス感染症対策のため、今年度も書面での開催となります。

# 小児生活習慣病について



# 生活習慣病とは

成人の生活習慣病は、食事・運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が発症・進行に關与する疾患群のことを言います。日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患はもちろん、脳血管疾患・心疾患の危険因子となる動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・脂質異常症などを含んでいます。平均寿命の延びとともに、疾病全体に占める生活習慣病の割合が増加し、現在、死因の約6割に達しています。

過食や運動不足、肥満は2型糖尿病発病の要因にもなります。台東区民の実態としては男性の3割以上 BMI 25以上で国や東京都と比較しても高い割合であることがわかっています。

## BMI (体格指数) の計算方法

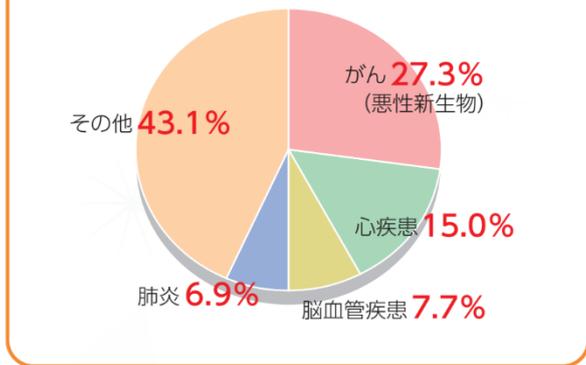
やせ	18.5未満
ふつう	18.5~25未満
肥満	25以上

▲BMI 判定基準

(計算式)  

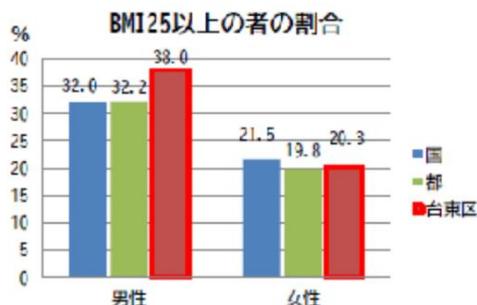
$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2 = \text{BMI 値}$$

死亡原因の割合 (令和元年)



(厚生労働省)

## 台東区民の状況は?



平成30年度 台東区総合健康診査 (国保) 結果より

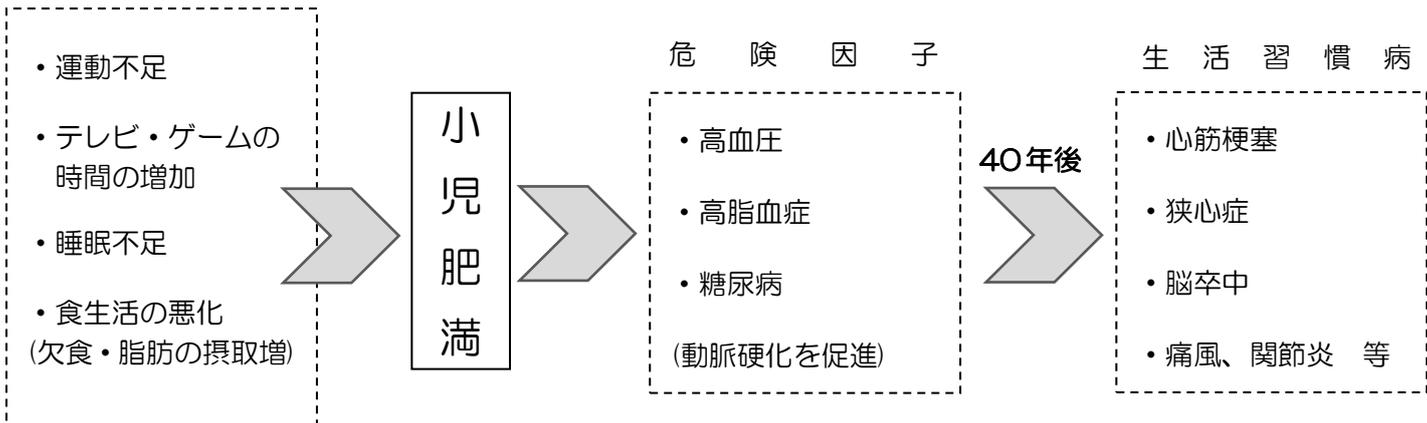
# 小児生活習慣病とは?

戦後、国民の生活スタイルが急激に変化した影響で、生活習慣病と呼ばれる病気は増加傾向にあります。一般的に成人の病気とされていた、メタボリックシンドロームや2型糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気が子供たちの間でも増えてきています。

生活習慣病は自覚症状に現れないまま長年経過し、気付いたときには合併症により取り返しのできないほど病状が深刻になっていることの多い病気です。小児期に生活習慣病を発症すると、罹病期間(病気である期間)が長くなることから、成人後に合併症の起こる頻度が高い傾向にあります。

## 生活習慣病増加の背景

好ましくない生活



## 小児から注意が必要な理由



心筋梗塞や狭心症、脳卒中は、ある日突然発作という形で発症します。それらの発症にいたるまでの間に、危険因子といわれる高血圧や高脂血症、糖尿病とよばれる疾患にかかることで血管が硬く、脆く、細くなる動脈硬化が人より早く起こり、最終的に危篤な病気になることが知られています。そして高血圧や高脂血症、糖尿病の背景には肥満があることが多く、肥満は遺伝的な影響もさることながら、その人の生活習慣に根ざしていることが多いことから、そうした病気を早期予防するために小児期から注意が必要であると言われてしています。

## 小児のメタボリックシンドローム判断基準

- ①おへその位置で測った腹囲が中学生は 80cm 以上、小学生は 75cm 以上（もしくは腹囲/身長が 0.5 以上）
- ②中性脂肪が 120mg/dl 以上、または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③収縮期血圧 125mmHg 以上、または拡張期血圧 70mmHg 以上
- ④空腹時血糖 100mg/dl 以上

※①を満たし、②③④の内、2つ以上を認める場合、小児のメタボリックシンドロームと診断されます。

### 【金竜小学校の状況】

肥満度による体型の分類（令和5年1月 身体測定時）

#### 男子

肥満度	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
20%以上	3人	3人	6人	3人	8人	6人
	7.9%	10.7%	17.2%	8.1%	20.5%	13.6%
20%未満～ -20%以上	33人	25人	29人	32人	31人	36人
	86.8%	89.3%	82.9%	86.5%	79.5%	81.8%
-20%以下	2人			2人		2人
	5.3%			5.4%		4.6%

#### 女子

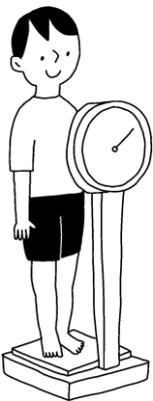
肥満度	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
20%以上	1人	2人	4人	2人	2人	3人
	3.8%	6.5%	17.4%	5.7%	6.5%	7.2%
20%未満～ -20%以上	24人	29人	19人	28人	27人	36人
	92.3%	93.6%	82.6%	80%	87.1%	85.7%
-20%以下	1人			5人	2人	3人
	3.8%			14.3%	6.5%	7.2%

## 台東区の取組

では、学校での定期健康診断の他にわざわざ病院を探さないと上記のような検査を受けたり、お子さんの状態を把握できないのか…ということ、そうではありません！

台東区では小学校4年生と、中学校1年生の児童を対象に「小児生活習慣病 予防健診」を無償で実施しています。

実施期間は例年、夏休み前～10月末ごろまで。対象学年のお子さんと、前年度・前々年度受診した際に「要医療」「要経過観察」となったお子さんに「受診票」をお配りしています。受診票を記入後、区内の「協力医療機関リスト」から受診先を選択して受診していただくだけで検査が受けられます。



### 予防するためには

肥満による内臓脂肪の蓄積を改善するには、食事で摂取するカロリーを減らすか、運動などで消費するカロリーを増やす必要があります。しかし、小児は成長期であり、極端なカロリー制限は正常な成長を妨げるため、成長に必要な栄養素は不足させないことが重要です。また、小児は身長が伸びることにより、体重を維持するだけでも肥満は改善することが期待されます。

#### ◇生活習慣について

- ・早寝、早起きが基本で十分な睡眠時間を確保してください。（最低8時間が好ましいと言われています。）
- ・夕食は早い時間にとり、遅い時間（寝る直前）に食べるなどは避けます。
- ・間食（おやつ）は量を決めましょう。ダラダラ食べるのは好ましくありません。



#### ◇食習慣について



- ・朝ごはんは、午前中からパワーを発揮して勉強や運動をするためのエネルギーになります。欠かさず食べられると良いです。
- ・早食いは、満腹感を感じる前にたくさん食べ過ぎてしまいます。よく噛んでゆっくり食べましょう。

#### ◇運動習慣について

- ・毎日、体を動かすことを習慣にすることが大切です。学校だけでなく、家でも配膳や掃除などのお手伝いで体を動かすことができます。



## 最後に…

生活習慣はお子さんだけで改善することが難しい課題です。長期休み明けの「生活ふりかえりカード」などを活用しながら、各ご家庭の生活に合わせ、家族みなさんで取り組んでいただけたらと思います。

お子さんの発育、発達について疑問や心配なことがありましたら、いつでも保健室までご連絡ください。