

健康メモ

子どものメタボ

広島市医師会理事
 小児科院長 森 美喜夫

昨年春から生

活習慣病対策として四〇歳以上を対象にした特定健康診査、い



わゆるメタボ健診が始まりました。問題となつている生活習慣の乱れは大人ばかりでなく子どもにも及んでいます。子どもの方が大人より大きな影響を受けています。いじめや引きこもりなど心の問題にも関連しています。現在小学校の高学年や中学生の約一〇%が肥満度二〇%以上

です。子どもの一割が肥満であることは異常です。原因は大人と同様に運動不足と食べ過ぎです。運動に関しては運動する場所や時間がないことが問題ですが、ゲームやインターネットの関与も大きいと考えられています。食についてはハンバーガーやフライドチキンなど子どもが好きな食べ物が高カロリーで高脂肪であるということ、そして食事が不規則になつてゐることが問題です。生活が夜に傾いたため、朝の欠食や夜のカロリーの取りすぎが起つてゐます。子どもの肥満は、高率に大人の肥満に移行してゐます。そして肥満の子どもでは、子どもの時期にすでに動脈硬化の初期病変が見られると報告されています。子どもの時から不健全な生活習慣を続けていると、生産年齢である青壮年期に糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病が発病し、社会経済に大きな障害にな

ると予想されます。子どもの時期から健全な食生活を送れるように数年前に食育基本法が制定されました。子どもの生活習慣がよくない場合、改善しなければいけません。子どもの生活は親に依存していますので、子どもの生活習慣は親の生活習慣そのものです。子どもには生活習慣を変える力はありませんから、子どもの肥満対策には、親が生活習慣を善しなればなりません。生活習慣病対策の基本は、早寝、早起き、朝ご飯です。しっかりと食べて食べることもや家族そろつて食べることも大切です。そして時間を作つてウォーキングなどの運動を家族で行いましょう。努力しなければ心身ともに健康な人生を過ごすことはできません。できることから少しずつ実行していきましょう。