

## 4時から夢塾 「生活習慣病にならないために」

第6回「4時から夢塾」を7月8日(水)、新潟大学歯学総合病院の小川洋平医師から「子どもの生活習慣の改善」をテーマに講話を頂きました。簡単に紹介します。

1 生活習慣病とは 食習慣，運動習慣，休養，喫煙，飲酒等の生活習慣が，発症・進行に関与する疾患群のこと。  
⇒ 問題のある生活を続けることで起こる病気。



資料を説明する小川医師

2 小児肥満に伴う問題 …身体的特徴，運動能力の問題，不登校・いじめなど  
・糖尿病，高血圧，脂質異常症は「動脈硬化」も引き起こす。

3 生活リズムと健康…人の体は一日単位のリズムを持っている。  
・日本人の睡眠時間は年々減少をしている。眠りを疎かにすると肥満・糖尿病・高血圧を引き起こす。また病気にかかりやすい。  
・睡眠時間と学力に相関関係あり。睡眠時間が長いほど成績が良い。



4 成長を考慮した生活習慣病予防（見附市が実施している小児生活習慣病健診）

・小児生活習慣病健診の目的は，健康教育と自立の促進や生涯の生活の質の向上等。  
・対象者と家族，学校，行政機関，医師会，検査機関等，関係協力機関の連携が大事。  
・学校保健安全法施行規則が「成長の評価は身長曲線・体重曲線が重要である」と改正。

5 食習慣と生活習慣病 …悪い食事，良い食事

・食べ過ぎは，肥満，糖尿病，脂質異常症，高血圧，脂肪肝，痛風の要因になる。  
・欠食をしない。食べ過ぎない。自分のちょうどよい体重を知り，増え過ぎないこと。  
・油っこいものの食べ過ぎは，肥満，脂質異常症，大腸がん，乳がんを引き起こす。  
・塩分の取り過ぎは，高血圧，胃がん，脳卒中のもと。和食を選択し薄味に慣れること。  
・野沢菜の長野県は，以前，塩分過多で病気になった。薄味の漬物で長寿県になった。  
・野菜不足は，肥満，動脈硬化，大腸がん，便秘になる。野菜を積極的に食べること。

6 運動と健康（好ましい運動…無理なく，楽しく，継続できるものが良い）

・朝ごはんの効果…飢餓状態の改善。咀嚼によるリズムカルな運動による効果がある。

7 まとめとして…生活習慣病にならないために，家族みんなで取り組むことが大切。



### <参加者の声>

- ・子どもたちの健康な生活のために，生活習慣病予防指導の大切さを改めて感じた。
- ・長野県が子どもの時から，薄味を習慣付けて，長寿県になった話が興味深かった。
- ・メタボリックドミノを見て，生活習慣や肥満が多くの病気の起因であるがわかった。
- ・糖尿病を詳しく教えて頂き怖さがわかった。生活リズムを整える生活習慣が大事だ。
- ・自分自身が，子どもたちの手本となる食習慣，運動習慣を送ることを目指したい。