

## ＜4時から夢塾＞＝生活習慣病予防対策は一生行うもの＝

第15回「4時から夢塾」は、2月7日(木)に、新潟大学医歯学総合病院小児科の小川洋平先生から、「子どもの生活習慣の改善に向けて学校で取り組むこと」という演題で講話を頂きました。講話の概要です。



### ◆若年期のライフスタイルは、将来の健康に影響するか？

・寿命は、子どもの時のライフスタイルが影響をする。米国の権威ある医学雑誌に「思春期肥満例は、原因の如何に関わらず高い死亡率危険率を伴う」と出ている。

◇生活習慣病とは、仕事・食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群のことで、主なものはガン・心疾患・肺炎・脳血管疾患・腎不全・大動脈瘤及び解離・肝疾患であり、日本人の死亡原因の比率が高い。

◇生活習慣病とは、問題のある生活を続けることによっておこる病気で、問題のある生活を直せば、生活習慣病は起こさない。すなわち、予防できる。

◇肥満は万病のもとで、生活習慣や肥満を続けることで心不全や脳卒中、透析・失明・腎症などの病気が、メタボリックドミノで発症する。

◇小児肥満に伴って、黒色表皮症・皮膚線条・股ズレ等の身体的特徴、関節障害・骨折・運動能力の問題、学校生活への支障・不登校・いじめなどの問題が起こる。

・小児肥満で糖尿病を発症する。2型糖尿病、高血圧、脂質異常症が起こることもある。

◇生活リズムと健康・・・眠りを疎かにすると、元気を出させるホルモンの分泌が減り、肥満・糖尿病・高血圧を引き起こすことになる。また、病気にかかりやすくなる。

・朝食摂取の有無と学力は相関関係があり、決まった時間によく噛んで食べること。



◇小児の肥満診療の目的・目標は、肥満の改善解消、発症予防と心身が健全に成長発達をし、自立した成人になることである。治療は食事・運動・生活習慣の改善である。

・思春期面接は、治療の主体が患者本人である。患者がリラックスできるように話題を工夫する。共に進んでいく協力者であることを受け入れてもらうことが基本である。

◇医療機関受診前に、生活習慣の改善に向けた食事や運動の声かけが必要である。

◇妊娠前から老年期に至るまでのライフプランで見ると、成長を考慮した生活習慣病予防が大事であり、特に小・中学生時の小児生活習慣病健診が大変重要。見附市は積極的にやっている。

◇小児生活習慣病健診の目的は、健康教育、家族の健康増進、将来への自立の促進や生涯のQOL (Quality of Life) の向上等であり、健診の事前・事後指導で対象者全員に啓発することが大事。

◇生活習慣病予防は、食事・運動・規則正しい生活など家族全員での取り組みが大切である。

・プレ妊婦（中高生）への教育指導は、健康な次世代を生き育てる上でも重要である。

◇乳幼児期からの生活習慣病予防対策は本人の健全な成長、さらに健全な妊娠出産育児を生み、次世代の健全な成長、次世代の健康を作る。その子の将来だけではなく次世代につながるもの。

### ＜参加者の声＞

○肥満・生活習慣病が万病のもとを改めて学ぶ。保護者と共に改善策を考え実施していく。

○関係機関との連携や学校現場での指導の大切さを痛感した。保護者・地域連携を進めていく。

○今までのことは責めず、共に進む協力者になるという姿勢は教育にも通じるものだ。

○子どもを肥満にしないよう、自身も肥満にならぬよう健康に気を付けていきたい。