

小児生活習慣病を予防するために

水沢病院 看護師 高橋 明子

小児生活習慣病ってどんな病気…？

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・血縁・飲酒などが影響しており「生活習慣病」と言われている。



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」と言われるようにな。

小児生活習慣病とは

- ①食生活の偏り
- ②運動不足
- ③ストレス
- ④不規則な睡眠



などの生活習慣の乱れが原因で発症する。

朝の欠食・夜食・早食い・孤食・運動不足・夜型の生活に睡眠不足などの生活習慣



体に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型肥満」の状態



高血圧・脂質異常・耐糖能異常を引き起こす = **小児生活習慣病**

主な小児生活習慣病

- ・小児肥満

受診の目安:
・腹囲が小学生は75cm、中学生は80cm以上
・腹囲÷身長が0.5以上と言われています。

高カロリーな食事や運動不足、過剰なスクリーンタイムなどが原因で増加している

- ・脂質異常症

血液中の中性脂肪やコレステロール値が異常になる状態で動脈硬化を促進する

インスリン不足で生じる1型糖尿病、
糖尿病とインスリンの作用不足で生じる2型糖尿病があり、
肥満と関係するのは2型糖尿病です。

・糖尿病

特に2型糖尿病は食生活の変化や肥満の増加に伴い
子供でも見られるようになっている

※おなかがすいた状態で血糖値100以上は
注意が必要です

・高血圧

動脈硬化を促し、将来の心筋梗塞や脳卒中のリスク
を高める

・メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積が原因で、複数の生活習慣病のリス
ク因子が重なった状態

症状の特徴

- ・自覚症状がないことが多い

初期に自覚症状が乏しく、本人や家族が気付きにくいことがある

- ・気づかぬうちに進行している

自覚症状がないため、生活改善や病院への受診が遅れ深刻な状態になってから発見されることがある

- ・トラッキング現象

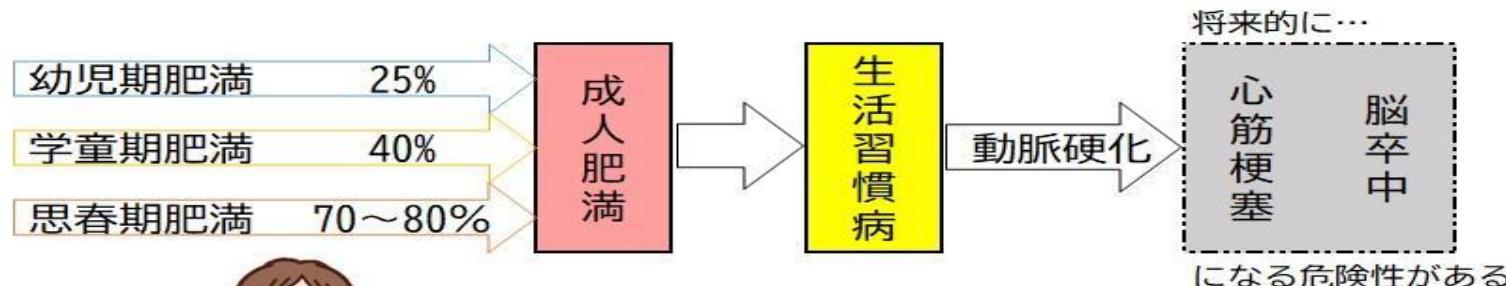
子供時代の生活習慣病の予備軍は、そのまま成人期に持ち越されやすいという現象

どんな原因があるの？

①食生活の乱れ

おやつの量を決め、よく噛んで食べよう！

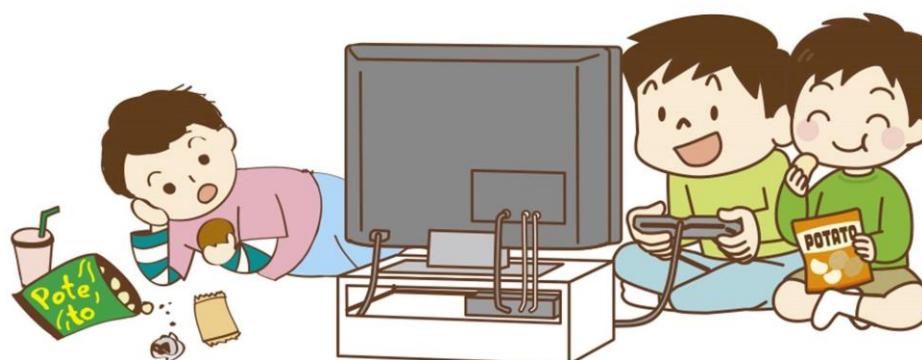
高脂肪・高糖質の食事、インスタント食品やスナック菓子類の過剰摂取が原因



どんな原因があるの？

②運動不足

遊びの機会の減少、過剰なゲームやインターネットなどのスクリーンタイムにより体を動かす機会が減っている



ゲーム時間やテレビ・
SNSの時間を決めよう！

週3日以上運動やスポーツを行う割合

男		女	
親の世代	今の子供たち	親の世代	今の子供たち
78. 8%	62. 1%	74. 1%	39. 8%

出展:体力・運動能力調査(文部科学省)

親の世代と比較して、運動やスポーツを行う子供の割合の減少が顕著です。
女子は約半分に減少しています。



どんな原因があるの？

③睡眠不足

睡眠時間の減少は肥満の増加と相関関係があることが示唆されている。



どんな原因があるの？



④ストレス

受験、テストなどの心理的ストレスも食生活の乱れや肥満を悪化させる要因となる。

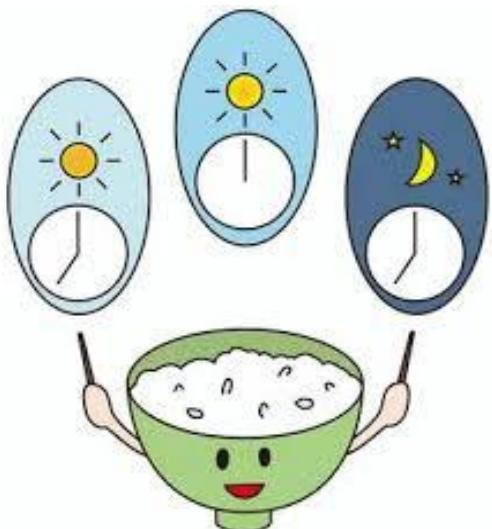


ならないためにするにはどうすればいい？



規則正しい生活リズムを
身に着けることが大切！

適切な食事を！



おやつは量を決め、よく噛んで食べよう！

1日3回の食事と適度な間食を基本として、カロリーや塩分の多い加工品や外食、甘い飲み物は減らす。

ゆっくりよく噛んで食べよう。

家事も一緒に行おう

家の手伝いも体を動かすきっかけだったり、生活リズムを意識した生活になる。親子のコミュニケーションを図りながら行えるいいことだらけ！



体を動かす習慣を！

学校の休み時間や休日は外遊びや体を動かす習慣を意識しよう！



まとめ

- ・親子で食事、運動、睡眠などの生活習慣を見直し子供のころから健康的な習慣を身につけよう。



- ・学校検診などで、肥満や異常値が指摘された場合は受診し早期の改善に取り組もう

ご静聴ありがとうございました。

