

保健師だより

大人だけじゃない

子どもの生活習慣病

「小児生活習慣病」

生活習慣病と聞くと、大人の病気と思いませんか。最近では大人だけでなく、子どもでも生活習慣病を発症している子どもも見られるようになってきています。

小児生活習慣病の恐ろしさは、**子どものころに生活習慣病予備群だった子どもはそのまま成人期へ移行しやすい**ということにあります。

生活習慣病は、毎日の生活習慣を見直すことで予防できます。特に子どもの場合は、親の生活習慣が反映されることが多いので、親子で一緒に生活習慣を見直しましょう。



小児生活習慣病を防ぐ4つのポイント

ポイント① 正しい食生活

食事は1日3食、栄養のバランスをよく

小児生活習慣病が増えてきた要因の一つに、食生活の変化があげられています。

肉料理中心の欧米型の食事に加え、ファーストフードやインスタント食品、スナック菓子、清涼飲料水などのとり過ぎや1人で食べる「孤食」により偏食が生じています。

いろいろな食べ物を組み合わせ、栄養のバランスよく食事しましょう。

ポイント② 運動習慣

たくさん体を動かそう

テレビゲームなどのように家の中で座って遊ぶことばかりしていると、運動不足になりがちです。成長期の子どもに必要なのは、体を動かすことです。体を動かすことは身体面・精神面の発達を促し、生活習慣病予防にもつながります。

また、子どものころに「体を動かす」という習慣をつけると、大人になってからも運動の習慣がつきやすくなります。

ポイント③ 睡眠

しっかり眠ろう

早寝・早起きで規則正しい睡眠・覚醒リズムをつくることは生活習慣病を防ぐことにつながります。実際に、「睡眠時間が短いと肥満になりやすい」との調査結果もあります。

また、子どもが夜間の眠っている間にたくさん出る成長ホルモンは、子どもが大きくなるために必要なだけでなく、エネルギーの代謝にもかかわっており、生活習慣病の予防にとっても大切なホルモンで、大人にも必要なものです。

ポイント④ 大人が注意すること

親みずから生活習慣を改善しましょう

子どもの生活習慣は、多くの場合、親の影響を受けていると考えられています。

大人が脂肪の多い食べ物を多く食べている家庭では、子どもも脂肪の多い食事を好んで食べる傾向があると言われており、大人が運動不足や夜型の生活をしていては、子どもも運動不足や夜ふかしをしてしまいがちになります。

そのため、親がみずから生活習慣の改善を心がけることが大切です。

健診を受診し、生活習慣病を予防

今年も40～74歳の小都市国民健康保険加入者を対象とした特定健診が始まります。今年は35～39歳の職場などで健診を受ける機会がない人を対象に、若年者健診も実施します。

健診項目は特定健診と同じく、メタボリックシンドロームに着目した内容となっています。対象の人には4月末ごろに世帯毎に案内を送りますので、ぜひ受診してください。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除く)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666