

9月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城 武夫

9月のテーマ：小児の生活習慣病

2008年、日本学術会議の生活習慣病対策会議によれば国民の生活スタイルの急激な変化、即ち、偏った、又は過剰な食生活、長時間のメディア接触による運動不足、睡眠不足など生活のみだれ、肥満/メタボリックシンドロームや2型糖尿病、高血圧、脂質異常症のこども達が増加してくるだろうと報告しています。そのための対策は成人対策にとどまらず、若年者、乳幼児からとる必要があるとしています。指摘された生活様式は今、現実のものとなっています。

食生活の変化による肥満は高タンパク・高脂質摂取・過度の糖質摂取、更に朝食の欠食や糖質の多い飲み物（スポーツドリンク・スナック菓子）、TVを見ながらの会話のない食事時間の在り方が問題となっています。所謂、肥満を表す指数としては乳児のカウプ指数、幼児、学童のローレル指数、肥満度、そしてBMI（Body Mass Index）などで評価します。最近ではBMI「体重（kg）÷身長（m）²」がよく用いられます。（日本肥満学会の定めた基準は18.5未満が低体重（やせ）、18.5以上25未満が普通体重、25以上が肥満としている）また、内臓脂肪の測定にはCTやエコー検査が使われることがあります。



運動不足については、この夏は特にコロナ感染の予防のため外遊びが減少し、ゲームやYouTubeなどのメディア接触が多く、体力の増進が図れなくなり、高校3年生の背筋力は年々低下しています。男子では親を介護できる状態の限界に近づきつつあり、女子では子育てに必要な体力レベルは1990年代にはそれを下回っています。文科省の体力テストの評価でも、コロナ禍で著しく低下している。親子での軽度なジョギング、ボール遊びなど毎日、短時間、持続的な蓄積のプランが望まれるところです。

小児の生活習慣病には、小児肥満以外に、小児の2型糖尿病・小児高血圧・小児脂質異常症などがありますが、肥満を伴う疾患群です。

こんな研究結果もあります。オーストラリアの研究者は、小児期のフィットネスと肥満に関する習慣が、中年期になってから、認知能力にどのように影響するかを調べました。1,244人の男女で、参加者は7~15歳だった1985年に、フィットネス能力（心肺、筋力、筋持久力など）および身体（ウエストヒップ比など）について検査しました。30年後の（参加者は39~50歳になった2017年と2019年に、認知能力や機能を測るテストの結果、子どもの頃に、心肺能力や筋力、フィットネスレベルが高く、ウエストヒップ比は低く肥満でなかった人は、30年以上経た中年になってからも、脳の処理速度や注意力、および広範囲の認知力を高く維持できていると報告しています。「小児期から運動不足の改善、フィットネスを向上させ、肥満を予防することは、中年期の認知能力の改善につながる」のです。

小児の生活習慣病は乳幼児からの食生活、運動、メディア接触、良質な睡眠時間に努め、肥満の子どもには極端な減量でなく、体重を適正値に近づける生活様式を考えてください。

乳幼児健診、園医・学校健診で指導して頂いてください。