

2017年(平成29年)1月19日(木)掲載

くらし

けんこう



生活習慣病予防編

⑦

「生活習慣病」というと、皆さんは大人の病気というイメージを持っていないでしょうか。

ところが近年、高血圧症、高脂血症、糖尿病などに代表される生活習慣病、あるいは生活習慣病予備軍が子供たちの間にも増えてきています。

ある報告では、日本の小学生から高校生までの約4割が生活習慣病予備軍という指摘もあり、子供にとって生活習慣病は想像以上に身近な存在となっているのが現状です。

この生活習慣病および予備軍が増えている原因は、食生活の変化をはじめ、テ

レビゲームや携帯電話、インターネットなどの普及による運動不足、睡眠不足といったライフスタイルの変化が大きな原因とされています。

現代人の生活には、こうしたライフスタイルが既に浸透しきっているため、今後ますます生活習慣病および予備軍の子供たちが増える予想されています。

従来、生活習慣病に対しては早期発見からの早期治療が重要とされてきましたが、現在は生活習慣病に至らないための予防が、より

## 子供の規則正しい生活 大人の助けが不可欠



重要と考えられています。予防もできるだけ早く始めることが望ましく、子供のころから生活習慣病を意識した生活を心掛けることが最も効果的な対応となります。

では、どのように子供たちの生活習慣病を予防する

かということですが、特別難しくはありません。具体的には「早寝、早起き、一緒に朝ごはん」などの啓発運動に示されるように、規則正しい生活、栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠を普段から心掛けることが必要です。

また、外遊びや運動クラブへの参加などで体を動かす機会を積極的に増やすことも大切です。そして、もっとも求められるのは、これらの習慣を長く続けることです。物事に飽きやすい子供たちが続けるためには、周りの大人のサポートが不可欠となります。

健康な体は何物にも代え難い財産です。子供時代から生活習慣病を予防することは、将来の健康な体への「先行投資」と言えるのではないのでしょうか。この連載の趣旨でもある「生涯にわたってスポーツを楽しむ」という観点からも、継続した取り組みを心掛けてほしいものです。

〈第1、3木曜日掲載〉

秋田大医学部小児科助教

田村 啓成



たむら・ひろあき 68年茨城県生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。13年から同大医学部小児科学講座助教。日本小児科学会専門医。日本腎臓学会専門医。