



子どもの生活習慣病を考えよう

平成9年度から始まった、すくすく5歳児健康診査も7年目を迎え、今まで663人の子どもたちが血液検査等を受けました。平成15年度の結果をあわせ、過去7年間の健診データを分析しましたのでご覧ください。

表1. 平成15年度（検査実施人数：81人）と過去7年間の血液検査等

項目	1つでも異常を認めたもの（問題群）	肥満度20%以上	総コレステロール200mg/dl以上	HDLコレステロール40mg/dl未満	中性脂肪150mg/dl以上	動脈硬化指数3.0以上
平成15年度	24.7%	4.9%	3.7%	7.4%	7.4%	7.4%
過去7年間	33.5%	5.6%	8.4%	10.1%	13.8%	12.4%

- * 項目の検査数値は、健康と不健康との境界を表します。
- * HDLコレステロールは善玉コレステロールといわれ、検査値が高いほど健康な状態を示します。
- * 動脈硬化指数が3.0以上になると、動脈硬化になるリスクが高くなります。

HDLコレステロールの低い子どもたちは、動脈硬化指数が高く、善玉コレステロールを増やす青身魚（さば・いわしなど）や大豆製品を普段の食卓で取り入れていく必要があります。動脈硬化指数の高い子どもたちは、HDLコレステロールが低く、中性脂肪・総コレステロール値が高いため、肉より魚、新鮮な野菜・果物を積極的に食べるようにしていきます。

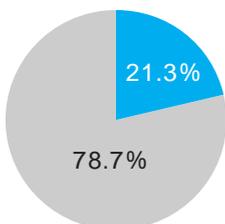
検査結果と健康との関連について（表1）

表1のとおり生活習慣病予備軍（問題群）と思われる子どもたちは、ここ数年減少傾向にあります。特に平成15年度については、問題群が昨年に比べて減少し、過去7年間で一番よい結果でした。しかし中性脂肪・動脈硬化指数・HDLコレステロール値の高い子どもは、それぞれ7.4%とまだまだ高値です。また、肥満度20%以上の子どもは増加傾向にあります。今までも同様に高脂血症の予防が大切です。

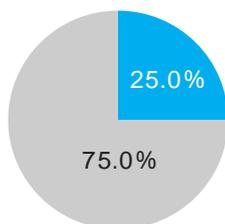
表2. おやつの内容

ケーキ・アイス

■ 摂取している
■ 摂取していない

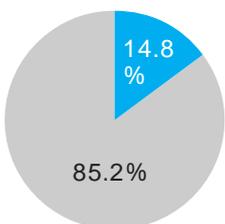


標準群

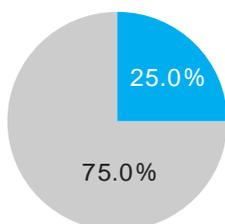


問題群

甘い飲み物

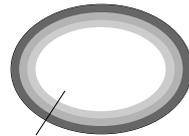


標準群

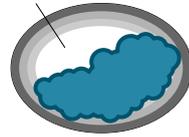


問題群

正常の血管の断面図



血液の流れる場所



動脈硬化を起こした血管

肥満度と動脈硬化指数が高く、内臓に脂肪が蓄積している可能性があります。糖分や脂肪の過剰摂取を控え、消費カロリーと摂取カロリーのバランスが保てるよう、普段の食生活を見直し、また、運動するなど、日常生活の改善をしていきましょう。

肥満と食生活の関係



生活状況調査から分かった異なる生活状況の子どもの生活の違いについて調べました。子どもたちが肥満になるのは、食傾向が重要な要因と考えられます。表2・3の生活状況調査から、肥満と食生活の関係について見ていきましょう。標準群と問題群の子どもの比