



## 子どもの生活習慣病を考えよう

平成9年度から始まりました、すくすく5歳児健康診査も8年目を迎え、今まで757人の子どもたちが血液検査等を受けました。平成16年度の結果をあわせ、過去8年間の健診データを分析しましたのでご覧ください。

### 平成16年度の傾向

表1・グラフ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したが、平成16年度については、問題群が42・6%と昨年の24・7%に比べ約2倍の増加を示しています。特に総コレステロール200mg/dl以上・中性脂肪・動脈硬化指数の異常者が高値です。今後

今まで以上に高脂血症等の予防が大切です。

### 検査結果

それでは表1で示した検査結果について詳しく見ていきましょう。

総コレステロールの高い子どもたちは、食生活の傾向では魚類より肉類を好んで食べていることが多く、動物性脂肪の過剰摂取が考えられます。

食生活等の見直し  
HDLコレステロール(善玉のコレステロール・良いコレステロール)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に取り入れていく工夫が必要です。私たちは、HDLコレステ

### 食生活と健康の関係について

ルが低く、中性脂肪・総コレステロール値が高い傾向にあるため、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しょう。

中性脂肪の高い子どもたちは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、消費カロリーの摂取カロリーのバランスが保てるように、普段の食生活を見直し、運動をするなど、日常生活の改善をしていきましょう。

生活状況調査から分かった異常のない標準群の子どもたちと、一つでも異常があった問題群の子どもたちの生活の違いについて調べました。

おやつの内容(表2)はプリン・ゼリー、スナック菓子、そして甘いお菓子、甘くないお菓子を食べている子どもたちは両群に多く、飲物は、標準群の方が甘い飲物を飲んでいることが分かりました。これから、夏にかけて気温が上がり、飲物をとる量が増える

表1.平成16年度と過去8年間の血液検査等結果

項目	平成15年度	平成16年度	過去8年間
検査実施人数	81人	94人	757人
1つでも異常を認めた者(問題群)	24.7%	42.6%	34.6%
肥満度20%以上	4.9%	4.3%	5.4%
最高血圧130mmHg以上	1.2%	0%	0.26%
総コレステロール200mg/dl以上	3.7%	13.8%	9.1%
総コレステロール110mg/dl未満	1.2%	0%	0.27%
HDLコレステロール40mg/dl未満	7.4%	8.5%	9.9%
中性脂肪150mg/dl以上	7.4%	17.0%	14.2%
動脈硬化指数3.0以上	7.4%	13.8%	12.6%

グラフ1. 5歳児健診8年間の結果

