

子どもたちを取り巻く問題

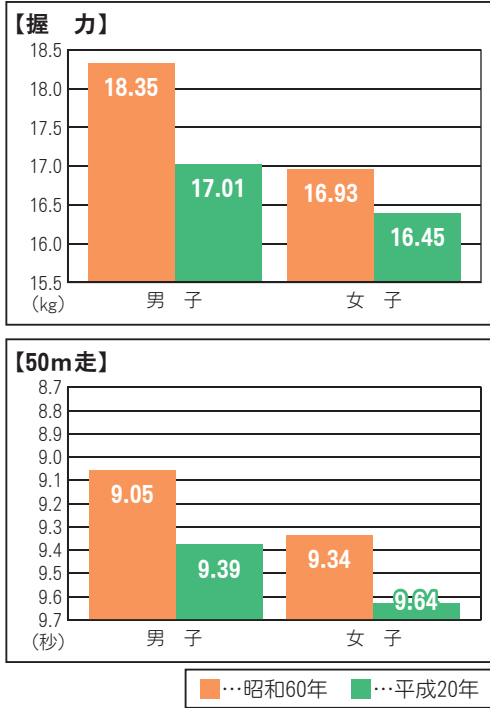
目立つ子どもたちの体力低下

文部科学省が、全国の子どもたちを対象に、平成20年度に行った「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果が明らかになりました。

この調査の中では、小学5年生と中学2年生の体力テストとして握力、上体起こし、反復横とびなど8種目の実技調査が行われました。

その結果、現代の子どもたちの体力テスト平均値は、そのほとんどで、昭和60年度の平均値を下回ることとなり、子どもたちの運動能力低下が

図1 小学5年生の23年前との運動能力の比較



匠瑛市小学校体育大会で行われた100m競走

明らかにになりました。例として、小学5年生男子の握力で見ると、昭和60年度に全国平均値で18・35kgであったものが平成20年度には

17・01kgに低下しています。50m走では昭和60年度の全国平均タイムが9・05秒に対し平成20年度が9・39秒とやはり低下しています。この傾向は女子でも同様です。(図1)

また、中学2年生の体力テストでも小学5年生と同じような結果が出ました。

さらに、この調査の結果、過半数の子どもたちは、昭和60年度の体力平均値を下回っていることも明らかになりました。

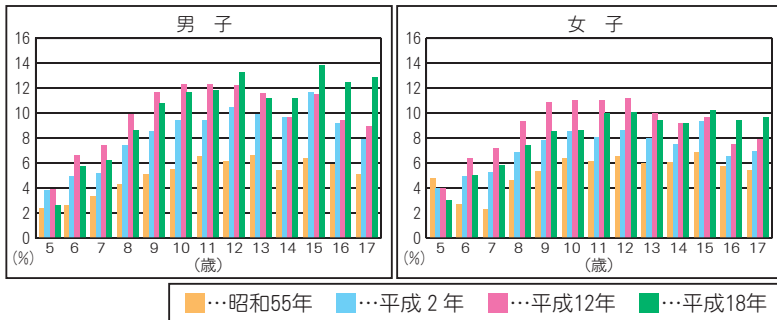
進む子どもたちの肥満

子どもたちの体力低下とともに、全国的に進行しているのが肥満傾向児の増加です。

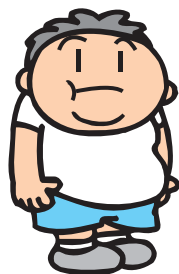
文部科学省が行っている「学校保健統計調査」では、性別・年齢別・身長別の平均体重を算出し、それを20%以上オーバーした体重の子どもの「肥満傾向児」として、その出現率を毎年報告しています。(図2)

これを見ると、昭和55年から平成18年の26年間に「肥満傾向児」の出現率は約2倍に増え、学齢期(小学生から中学生)の子どもの10人に1人は「肥満傾向児」という状況です。

図2 学齢期小児の肥満傾向児の出現率の推移(学校保健統計調査)



なぜ子どもたちの肥満が問題になるかというと、それが大人の肥満につながって30代、40代の早い時期から高血圧症や脂質異常症、糖尿病、脂肪肝などを引き起こすと考えられているからです。さらに、子どもの時期からすでにそうした生活習慣病を発症している例が多くあるからです。



なぜ子どもたちの肥満が問題なのか

スポーツ外来について

本田 崇さん
スポーツ医

国保匠瑛市民病院整形外科
(日本整形外科学会専門医)



国保匠瑛市民病院整形外科ではスポーツ外来を行っています。この外来は主にスポーツによる障害、けがを対象にしています。青少年のスポーツでは捻挫などのけがと、オーバーユースによる障害が多いため、そのほとんどが安静により軽快します。

しかし、中には正確な診断・適切な治療が必要な場合もあります。基本的にはスポーツを継続することを目標に治療をしています。スポーツ外来は毎週月曜日午後の完全予約制です。受診の際は電話予約してください。

受診の予約は匠瑛市民病院まで
☎72-1525

解決への道

子どもの肥満の原因

「子どもの肥満の多くは食習慣の変化と運動不足が原因です。まずは家族みんなで生活習慣を見直し、改善に取り組みながら子どもの成長をサポートすることが大切です」

こう話すのは昭和59年度から25年間に渡り本市の幼児・小学生・中学生の健康診断、健診後の食事指導などを行ってきた和洋女子大学学長の坂本元子教授です。坂本教授は「生活習慣病の予防は食習慣の改善が第一」として、食事内容や生活習慣の見直しを指導しています。



和洋女子大学 学長
坂本元子 さん

略歴：米国コロンビア大学大学院修士課程修了。内閣府食品安全委員会委員などを歴任し、現在は日本食育学会副会長。栄養指導総論・各論（第一出版）など著書多数。

「昭和20年代の日本には、生活習慣病患者はほとんどいませんでしたが、昭和37年以降、増加してきました。それは、輸入食品が増えて食事が欧米化し、肥満やコレステロールの異常が増えたからです。」

匝瑳市でも以前は野菜や魚を食べていましたが、今では魚を食べる量が減り、肉食が増えています。ファミリーレストランもできて、外食の機会も増え、脂分や塩分の取り過ぎが見られます。また、生活が夜型化し、子どもたちは夜更かしをして、朝食を食べないことが多くなりました。

このほか、子どもが好きな食べ物ばかり与えたり、スナック菓子や甘い飲料などを子どもが欲しがっているときに与えたりしていることも、子どもの危険因子です」と坂本教授は指摘しています。

匝瑳市での食事指導の成果

昭和59年度から毎年行ってきた、匝瑳市の幼児・小学生・中学生の健康診断、健診後の食事指導も着実に成果を上げています。

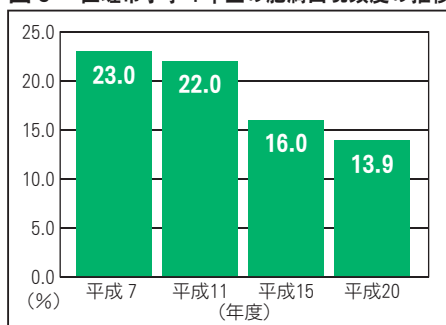
平成7年度には23・0%あった小学4年生の肥満出現頻度が、平成20年度には13・9%まで下がっています。



カウンセリングの様子

「健康診断では、小児メタボリックシンドロームの診断基準を基に、腹囲、血清脂質、血圧などを検査します。健診後は食事指導として個人指導や集団栄養教育を行います。個人指導では、健康診断の結果、異常な数値が出た子どもと母親に対し、食生活・生活習慣上改善して欲しい項目

図3 匝瑳市小学4年生の肥満出現頻度の推移



ています。それら指導の結果として、小学4年生の肥満出現頻度を大きく減少させることができたのは、この事業が一応の成果を見せたものと考えてよいでしょう」と坂本教授は語りました。

小中学生の子どもを持つお母さんたちへ

「現代は、お父さんもお母さんもうろいろと忙しいです。でも大切な我が子の健康のため、生活改善のポイントをまとめてみましたから、少しでも良いから実践してみてください」と坂本教授はアドバイスしてくれました。

子どもを肥満から守る5か条

(坂本教授の話をもとに作成)

- 1 夜更かしをしないで早寝・早起き
- 2 食事は和食を中心に1日3食バランス良く
- 3 加工食品や市販のおかずばかりに頼らない
- 4 外に出て体を動かす
- 5 家族団らんで楽しい食卓に

