

小児生活習慣病って何！？

**成人になったときの状態を考慮しながら、
小児期から治療や管理をしなければならない疾患です**

『生活習慣病』とは『成人病』とよばれていたもので、これまで中年期以降に発症していた動脈硬化症、高脂血症、高血圧、脂肪肝、糖尿病（インスリン依存型）など、近年小児期にも見られるようになり、『小児生活習慣病』と言われるようになりました。

原因は？

家族歴などや、運動量の不足・ストレス・外食などによる摂取カロリーの増大、とくに脂肪・炭水化物の成分の上昇など**環境的要因**が指摘されています。清涼飲料水などによる砂糖の過剰摂取、インスタント食品など、偏った栄養素の摂取傾向も見逃せません。

ほうっておくと・・・

こうした背景で成長した子供は精神面での発育もアンバランスになり、ものの善し悪しの判断ができない道徳心の欠如といった困った現象が起きやすくなると考えることもできると思います。それと、子供のころの生活習慣予備軍は成人期までも、そのまま移行しやすいという現象もあります。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100(\%)$$

**小児期のライフスタイルの改善により予防し得る生活習慣病、
肥満対策を実施するなら、出来るだけ早いほうが良いと言えます**

チェックしてみましょう！ 以上のことが気になったら要チェック

	朝ご飯を食べずに学校へいったり、おやつを食べ過ぎて食事の時間がずれたりする。
	おやつを、きりなく食べてしまうことが多い
	おやつは飴、チョコ、クッキーなど甘いものやスナック菓子が多い
	食事は洋風化したものが多い
	魚より肉を好む傾向である
	野菜を食べ残しがちである
	固い食べ物が苦手
	食事は一人でとることが多い
	テレビゲームを子供達だけでしていることが多い
	夜 10 時以降に就寝し、朝寝坊である
	親子一緒に体を動かして遊ぶことが少ない

生活習慣病を防ぐポイント

- ① 食事は一日三回バランスのとれた食事を心がける
- ② おやつは決まった時間に与え、量は控えめにする
- ③ 飴、缶ジュースなど甘いものは控え、スナック菓子など塩分の多いものを控える
- ④ 洋風化した食生活の脂肪分を控え、和食メニューを増やす
- ⑤ 魚料理を多く取り入れる
- ⑥ 固い食品を与え、よく噛んで食べる習慣をつける
- ⑦ 簡単な料理作りを手伝わせる。
- ⑧ 家族そろって楽しく食事を囲むようにする。
- ⑨ 外遊びの時間を積極的につくる
- ⑩ 早寝、早起きの習慣をつくる
- ⑪ 親も一緒に体を使って遊ぶ
- ⑫ ストレスを上手に発散させる

