

# へるす さぽーと No.95



## 子どもの生活習慣病について

戦後の生活スタイルが急激に変化した影響で、生活習慣病と呼ばれる病気が増加していることはよく耳にします。一般的には、成人の病気とされていたメタボリックシンドロームや2型糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気ですが、近年、子どもたちの間でも増えていると言われています。

子どもの生活習慣病には、糖尿病や、消化性潰瘍のように小児期に既に発症しているものや、動脈硬化が既に進行しつつあるもの、肥満や高脂血症、高血圧などの生活習慣病の予備軍などがあります。このうち、予備軍は小学校から高校生の10人に4人の割合で見られるという報告もあります。

原因は、動物性脂肪の取りすぎや、不規則な食事、運動不足、家庭や学校でのストレスなどが考えられています。

子どもを生活習慣病にさせないためには、まずは家庭で食事、運動、睡眠などの正しい習慣を身に着けさせることが大切です。

子どもの生活習慣病の増加の1因に、砂糖の摂取が考えられます。多くのご家庭では冷蔵庫には清涼飲料水のペットボトルがあり、自動販売機でも手軽に砂糖が入った飲み物が売られています。小さい子どものうちからジュース、お菓子などが与えられる機会も多い環境（食習慣）が子どもの生活習慣病に大きく影響していると考えられます。

1日に摂取する砂糖の量は幼児では3〜5g、小中学生で10gが目安です。

また、最近はテレビやゲーム、スマホの時間が長くなり、夜更かしになってしまいう子どもも増えていきます。

毎日、十分な睡眠がとれていないと、疲れやすい、風邪をひきやすくなる、集中力が続かない、イライラしやすいなど体や心に悪い

影響を与えてしまいます。

睡眠開始後約3時間の間に「成長ホルモン」が分泌されると言われており、主に睡眠中のタンパク質合成に関係し、筋肉を作ったりするなどで、体の成長を助けてくれる大切なものです。成長ホルモンは夜眠っている間に大量に体内に分泌されるので、眠る時間が少ないと体は十分に成長することができません。



また、成長ホルモンは、タンパク質の合成以外にも、夜間の脂肪分解にも関わっているとされており、睡眠時間が短くなると、夜間の脂肪の分解が抑えられて肥満に傾く可能性があります。

このようなことから、十分な睡眠を確保したいものです。

また、人間の脳は、夜になると自然に眠るための準備をします。

ところが、寝る前にスマホやゲーム機などの画面を見続けていると、自然な眠りを邪魔してしまいます。スマホや、ゲーム機の画面から強い光が出ているので、脳が「まだ夜ではない」と勘違いしてしまうのです。スマホやゲームは時間を決めて使い、寝る前に遊ぶのはやめましょう。

子どもの生活習慣は一緒に生活をする大人が協力して取り組めるといいですね。



【スティックシュガー1本（3g）換算】

食品		砂糖の量
ファンタ	500ml	22本
りんごジュース100%	200ml	9本
トマトジュース	200ml	3本
コーヒー牛乳	500ml	29本
ポカリスエット	500ml	10本
ヤクルト	65ml	4本
メロンパン	1個	4本
板チョコレート	1枚	9本
アイスクリーム	1カップ	11本
プリン（大）	1カップ	10本
イチゴジャム	大さじ1	3本
かりんとう	大5本	4本