

児童の生活習慣病の予防

—肥満に着目して—

木村 昌樹 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員：谷川 尚己

キーワード：小学生，肥満，学校保健統計調査

1. 緒言

我が国において小児肥満の頻度は、約 10 人に 1 人～2 人であるといわれている。これは、1970 年頃と比較して 2～3 倍に増加している。その原因として、ライフスタイルの欧米化に伴う日本人の生活の大きな変化が挙げられる。例として、脂肪の多い食事、いつでも買い食いのできる環境、不規則な生活、運動不足などである。メタボリックシンドロームの発症予防や望ましい生活習慣の確立には小児期からの取り組みが重要であると考えられる。

そこで本研究では、生活習慣病の実態、児童の現状を把握し、児童の肥満の予防、対策、改善のための指導法について考えることを目的とする。

2. 研究内容

文部科学省の「学校保健統計調査」を中心に、文献研究により問題の背景について検討することとした。

3. 結果と考察

平成 26 年度学校保健統計調査によると、昭和 52 年度以降、肥満傾向児の出現率は増加傾向であったが、平成 15 年度あたりから減少傾向となっている。平成 23 年度以降は一部歳時でわずかな増加がみられるもののほぼ横ばいに推移している。しかし、昭和 52 年度のデータと比較すると、肥満傾向児の出現率は 2～3 倍に増加している。

我が国の小児の栄養調査では、この 30 年間に摂取エネルギー量にほとんど変化がなかったにもかかわらず、肥満が約 3 倍に増加した。これは、同時期に脂肪摂取量が急激に増加した

ためとも考えられる。その背景に食文化の欧米化、ファストフードの普及、などの存在があり、動物性脂肪の過剰摂取、エネルギー過剰、などが大きな原因となっていると考えられる。

短い睡眠時間や夜型の生活リズムが小児肥満の発生や小児のメタボリックシンドロームへの進展を促進していると考えられる。夜型の子どもは朝食の欠食率が高い。したがって、昼食を大量に食べる、間食を摂る、などの肥満につながる食行動を取ると考えられる

肥満やメタボリックシンドロームの治療や予防にとって、運動は極めて重要である。子どもの頃からの運動習慣の形成は特に大切であり、学校現場での大きな課題の 1 つであると考ええる。

4. 結論と今後の課題

本研究において、「生活習慣病」は、「肥満」と「食生活」との強い関連性が分かった。特に動物性食品の過剰摂取はエネルギー過剰状態を引き起こしやすく、肥満を促進する。小児期からファストフード、ファミリーレストラン、コンビニ弁当などでの食事を習慣とすると、肥満、生活習慣病に罹りやすくなると考えられる。

本研究では、深く触れずにいたが、「痩身傾向児」が近年増加傾向にある。今後も増加傾向が続くようであれば、肥満とあわせて対策と取り組みが必要になると考えられる。

引用参考文献

・文部科学省 平成 26 年度学校保健統計調査 (確定値) の公表について

www.mext.go.jp/component/b_menu/.../1356103_1.pdf