

健康 ぶらざ

子どもにもある 生活習慣病

企画：
日本医師会

No. 496

指導：鳥取大学医学部保健学科 教授 花木 啓一

子どもでも生活習慣病になる？

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は中年期以後に発症することが多く、40歳以上では健康診断の重要項目です。ところが近年では、子どもの時期にすでに生活習慣病を発症したり、小児期の肥満(肥り過ぎ)やメタボリックシンドローム(以下、メタボ)が成人後の生活習慣病発症の引き金になるケースが増えており、注目されています。

放っておけない 子どもの肥満

子どもの肥満が進んでいくと、内臓にも脂肪がたまり、いわゆるメタボの状態になります。このメタボを何年も放っておくことで、早い人では思春期頃、多くの場合は成人した頃に、さまざまな生活習慣病を発症します。重要なのは、小児期に肥満が始まると、中年期以後にはじまる、いわゆる中年肥りに比べて肥満している期間が長くなるので、より若い年代で生活習慣病を発症しやすいということです。つまり、成人後の生活習慣病の発症を予防するためには、子どもの時期の肥満やメタボを是正して、成人に持ち越さないようにしなければなりません。



生活習慣病を予防するには？

生活習慣病に繋がる肥満を予防することがもっとも重要です。肥満の予防には、健康的な食事の習慣と適度な運動が不可欠です。まず、家庭の中で、子どもの食事・運動環境を見直してみましょう。

そして、親子で一緒に健康的な生活をスタートさせましょう。