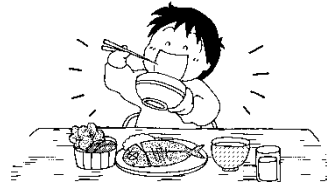


保健だよ!



H28.6.14(火)
物部中学校保健室
NO.4(2年生用)

～小児生活習慣病予防健診の結果について～

5月20日(金)に小児生活習慣病予防健診がありました。みなさんの手元にも結果が返ってきたと思います。総合判定をよく読んで正しい生活習慣を心がけて下さい。

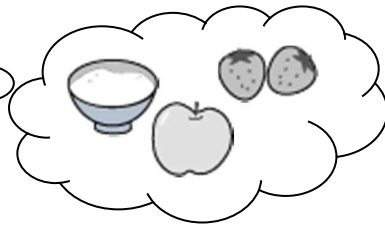
小児生活習慣病予防健診はなぜ必要?

- ①肥満になると、動脈硬化につながる高血圧・高脂血症(脂質異常症)・糖尿病などの病気になりやすくなる。また、子どもの肥満はおとなの肥満に移行しやすい。
- ②本態性高血圧(原因となる病気がない高血圧)は、将来、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなるにもかかわらず、子どもの高血圧は軽度でほとんどが無症状である。また、本人も気づかないままである。
- ③高脂血症(脂質異常症)という、病気の初期の状態にある子どもたちが、見られるようになってきている。

小児生活習慣病はどうしたら予防できる?

1.食生活

- ①エネルギーや油脂類のとりすぎに注意する。
- ②薄味になれて塩分のとりすぎに注意する。
- ③インスタント食品・調理食品は塩分や脂肪分が多いので、できるだけ避ける。
- ④大豆製品は、欠かさずに食べる。
- ⑤ジュースや甘い飲み物より、果物を食べる。
- ⑥ご飯は積極的に食べる。
- ⑦バランスよく食べる。



2.運動習慣

子どもの頃にスポーツ・運動の習慣を身につけることは、生活習慣病の予防ばかりではなく健全な心身の育成にとっても重要です。運動は、骨の発育や運動神経を刺激して子どもの体の成長に役立ったり、筋肉が発達して体力の向上につながります。

※別紙1も参考にしてみてくださいね!



高脂血症（脂質異常症）について

血液中の脂質（血清脂質）が過剰になり、血管壁などに蓄積されることを高脂血症（脂質異常症）といいます。高脂血症は、動脈硬化をはじめさまざまな症状・病気をもたらす引き金となります。血液の中にはコレステロールや中性脂肪などの脂質が存在しています。コレステロールや中性脂肪は体にとってなくてはならない重要な存在です。コレステロールなどの脂質は、多すぎても少なすぎても問題があります。上手に摂取することが大切です。

LDLコレステロールとHDLコレステロールの違い

LDLコレステロール

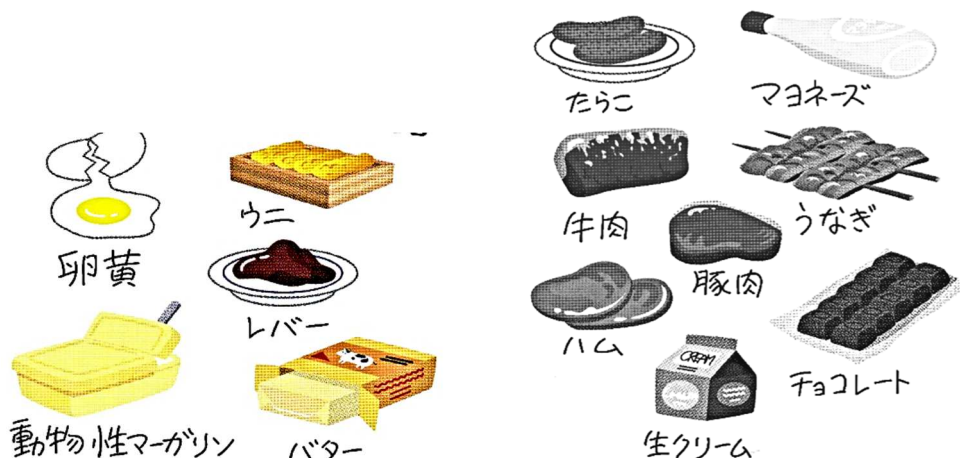
- ・多くとりすぎると血管壁にたまってしまうため、動脈硬化の原因になる。
- ・別名「悪玉コレステロール」と言う。



HDLコレステロール

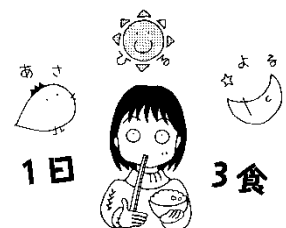
- ・血管壁についてしまった余分なコレステロールを取り除く働きがある。
- ・別名「善玉コレステロール」と言う。

コレステロールを多く含む代表的な食品



肥満を予防するための心がけ

- ①よくかんで食べる。
- ②食事に野菜類や大豆類、魚などをできるだけ取り入れる。
- ③家の中でもこまめに動く習慣をつける。
- ④少なくとも1週間に1度は、体重を測定して記録する。
- ⑤肥満だと思ったら、できるだけ早い機会に専門医に相談する。



～自分の食生活を振り返り、規則正しい生活をしましょう！～

別紙1

肥満予防のための運動と消費エネルギー

同じ1kgの体重を減らそうとすると、体重の重い子どもの方がより多くのエネルギーが消費されます。

運動によって体脂肪1gを減らすには、約7kcalのエネルギーを消費する必要がありますので、1ヵ月に1kgの体重を減らすには、1日に $1000g \times 7 / 30 = 233kcal$ を消費する運動が必要になります。

たとえば、体重50kgの子どもの場合には、4km/時の歩行なら、1時間18分歩かなければならないことになります。

[$233kcal \div 30kcal \times 10分 = 77.6分$ (1時間18分)]

◆図2：各種運動における10分間の消費エネルギー

運動 (kcal/10分)		体重 (kg)										
		20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
野	球	34	43	51	60	68	77	85	94	102	110	
サ	ツカ	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117	
テ	ニス	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72	
バ	レーボ	14	25	30	35	40	45	50	55	60	65	
卓	球	14	17	20	24	28	31	34	37	41	44	
水	泳 30m/分	平	19	24	29	34	38	43	48	53	58	62
		ク	25	31	37	43	49	56	62	68	74	80
		背	17	21	25	30	34	38	42	47	51	55
自	転	10km/時	15	17	20	23	26	29	33	36	39	42
		15km/時	22	27	32	36	41	46	50	55	60	65
ラン	ニング	8km/時	37	45	52	60	66	72	78	84	90	95
		10km/時	48	55	64	73	79	85	92	100	107	113
		12km/時	—	—	76	83	91	99	107	115	123	130
		14km/時	—	—	—	—	—	113	121	130	140	148
歩	行	4km/時	17	19	21	23	26	28	30	32	34	36
		6km/時	24	26	28	30	32	34	37	40	43	48