

健康 わんだーらんど Wonder Land



健康増進センター広報誌『健康ワンダーランド』です。今回は“小児の生活習慣病”について取りあげてみました。

生活習慣病予防は 小児期から、乳幼児期から、そして“生まれる前から”

佐世保中央病院 小児科診療部長 山田 克彦

●メタボリック・ドミノは小児期に始まる！

メタボリック・ドミノという言葉をご存知でしょうか？
虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や糖尿病、脳卒中といった生活習慣病は、症状が現れないうちから体中では様々な異常（例えば高血圧、食後高血糖、脂質異常）が起きており、それらがドミノ倒しのように前へ前へと連鎖的に倒れ、やがて生命に関わる大病にいたる、という生活習慣病のイメージのことです。



このメタボリック・ドミノの最も上流（初期）には“生活習慣”があり、それより少し下流に“肥満”があります。小児の肥満はその70%から80%が成人の肥満に持ち越されますし、また小児のうちから“動脈硬化”のドミノがすでに倒れかかっている人がいることも分かっています。

生活習慣病はかつては“成人病”とも呼ばれていましたが、“病（やまい）”に至るまでの生活習慣の多くは小児期に始まっていて、メタボリック・ドミノが倒れ始めて血管にまで問題が生じると、そこから動脈硬化が完成するまでには20年から30年（高度肥満の場合は10年から20年）と言われており、例えば5歳で血管障害が始まったら、20歳台早々から“早死に”の心配をしななければいけなくなるわけです。

●「自分が子供の頃だって、このくらい食べてた」って本当？

佐世保市では小中学生に対する生活習慣病検診を、平成4年から25年間続けています。毎年市内の100人以上のこどもさんが二次検診に行くようすすめられ、その一部の方は精密検査で当院を含めた市内の病院を受診されます。その上で、減量を成功させ健康を取り戻した子供たちも少なくありません。子供だっていつかは成人し、やがて3人から4人に1人が生活習慣病に関連する原因で亡くなるわけですから、小児肥満症予防の重要性は火を見るより明らかなのですが、残念ながら誤解が多く、「子供の肥満は成長につれて解消する」、「軽度肥満なら健康と変わらない」、「子供のメタボは心臓病とは無関係」などと無責任なことが語られます（これらはすべて間違いである調査結果が出されています）。ほかにしばしば耳にするのが「食事指導と言うが、自分が子供の頃だってこのくらい食べてたし、うるさく言いすぎではないか」という声です。しかし本当にそうでしょうか。



⇒ 次ページへ

現在40歳台以上の方は、30年前(1980年代)のご自身の子供時代を少しでも思い出していただければご理解いただけると思います。30年前に今みたいな外食チェーンが地元にあったでしょうか？コンビニエンスストアはありましたか？小学生が自分の小遣いでフライドチキンを買っていましたか？ジュースは500mlのペットボトルではなく、250mlの缶入り飲料ではありませんでしたか？あるいは50歳台以上の方なら、500mlのコカ・コーラが「ホームサイズ」と呼ばれていた時代をご記憶かもしれませんね。あれが今では小学生でも一人前です。遊びはどうでしょう？30年前にもすでに「ファミコン」はあったようですが、子供たちが自分の小型ゲーム機やスマホを持ち歩き、屋外でも座り込んでゲームに熱中する、今と同じような姿が、その頃あったでしょうか？今の子供たちは超高カロリー食品に囲まれ、身体活動は大きく制限され、勉強のほかゲームやスマホに睡眠時間までも削り取られ、子供の4人に1人は“メタボリック・ドミノ”の最初のひとつがすでに倒れかかっている、それが現実です。



●生活習慣病予防は小児期から、乳幼児期から、そして“生まれる前から”

生活習慣病、特に肥満はいつから将来の健康に影響するのでしょうか。また、どの時点から医療が介入すべきなのでしょう。少なくとも思春期の肥満では、心臓の冠動脈に様々な動脈硬化が起きていることが確認されています。7歳の肥満で将来の冠動脈疾患のリスクが増えること、5歳の肥満で30歳台からの病死の率が高くなること、さらに4歳未満での肥満の発症は成人期肥満への移行率が高く、肥満の程度も高いことも分かりました。「もう肥満を気にしなくて良いのは0歳児だけかも」などと言っている間に、別の方面からの研究が注目を集めています。それが“DOHaD (developmental origins of health and disease)”という説で、生活習慣病は、生活習慣や遺伝的な要因のみならず、胎児期から乳幼児期、学童期における環境要因が発症に影響している、というのです。この説は、低出生体重児に成人後の虚血性心疾患の発症が多いことから脚光を浴び、低出生体重児だけではなく逆に出生体重が大きな子供にも同様のリスクがあること、妊娠している母親が戦争などで飢餓(きが)状態に追い込まれた場合に、出生した子供は将来の糖尿病や虚血性心疾患のリスクが高まること、彼らには環境要因によってもたらされたと考えられる特定の遺伝子変化が起きていること、逆に妊娠中に過度の体重増加があった母親から生まれた子供にも肥満発症のリスクが高いことなどが次々と解明されています。

妊娠中の女性の過度の体重増加は母子の健康にとって好ましくありませんが体重増加を気にするあまり(あるいは美容の目的で)栄養状態が悪い妊娠・出産をしてしまうと、胎児もしくは新生児には、飢餓に適應するための遺伝子の変化が起こり、この変化が生後栄養状態が改善された後には子供にとって不利に働き、将来の肥満や生活習慣病、虚血性心疾患の遠因になっているようです。ただ、だからといって小さな赤ちゃんに、大きくなってはいけないと言うわけではなく、急激もしくは過度の体重増加が良くない、ということです。小さく生まれた赤ちゃんや、食の細かい赤ちゃんがよく食べるようになると、家族は嬉しいものですし、そうすると赤ちゃんもさらに良く食べるようになりやすいものですが、行き過ぎに気付いたらブレーキを効かせることも必要です。



さて、その“子供”も二十年もすれば妊娠適齢期になるわけですから、「生活習慣が将来の健康に影響を及ぼすのは何時からか」という問いには実は答えがなく、ライフサイクル全般の問題と言えます。

最後に、子供の生活習慣病についてのご相談は、当院小児科にお問い合わせください。合併症のある小児肥満症、高度肥満については行動療法による通院治療を行っています。

◆ 健康増進センタースタッフ紹介



新たに仲間入りをしたスタッフをご紹介します。



健診支援課
保健師
朝重 美穂

昨年の10月から健康増進センターで勤務を始めた朝重美穂です。助産師の経験を活かし、女性の受診者さんの悩みに寄り添えたらと思っています。今後は、保健指導にも入らせてもらうので、相手の方の心に届く保健指導を行えるよう頑張ります。



健診支援課
保健師
齋藤 陽子

昨年の10月から健康増進センターに配属になった齋藤陽子です。以前は、大学病院の小児科で勤務しており、保健師としての業務に就くのは初めてですが、受診者さんの生活習慣に添った保健指導を行えるよう頑張ります。



健診支援課
保健師
福田 みずき

本年3月から健康増進センターに勤務することになりました。受診者の方一人ひとりに心をこめて丁寧にに関わり、健康のお手伝いができたらと思っています。よろしくお願いいたします。

◆ 第18回九州予防医学研究会学術大会に参加しました！

九州予防医学研究会は、九州内の健診施設が交流を通して意見交換を行い、予防医学活動従事者の資質向上を図ることによって、予防医学の発展に貢献することを目的としている団体です。毎年、学術大会や九州予防医学塾という研修会を開催しており、当センターも、例年参加し九州予防医学研究会を通して他県の健診施設との交流を図っております。今回は学術大会が平成29年3月11日～12日の2日間かけて大分市で開催され、当センターからもセンター長をはじめ4名の職員が参加しました。

今回の学術大会のテーマは「～予防医学で社会を守ろう～そして健康寿命を伸ばそう」でした。学術大会では、国民病となった認知症にどう向き合うか？認知症の予防法や最新治療の講演、睡眠時無呼吸症候群と循環器疾患との関連性についての講演、ストレスチェック制度のワークショップ等が企画され、活発な意見交換が行われました。今回、当センターからは、自施設の組織機能を高める事例紹介と大腸がん検診の精密検査受診率向上への取り組みについての2演題の発表を行いました。

現在、社会構造が複雑かつ多様化し、予防医学を実践する上で実態を掴みにくいものになってきたと言われています。政治、経済、教育などの社会背景から個々の家庭環境、職務環境に至るまで、取り巻く状況は様々です。今回の学術大会に参加し、健康な身体、健康な心、健康な環境を三本柱として、受診者さんがご自身の身体について関心を持ち、いつまでも健康な身体を維持できるよう支援をしなければならぬと改めて痛感いたしました。

今後も九州予防医学研究会の施設間の情報交換と連携を図り、予防医学の質向上に努めていきたいと思っております。



佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い健康診断を提供します。
3. 健康診断や保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健康診断業務で得られた個人情報の守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

	月	火	水	木	金
午前診察	常勤医 : 中尾・寺園・永尾 非常勤医 : 北村・唐田				
午後診察	※ 毎日3~4名の医師が担当いたします				
乳がん検診	佐々木	丸山	佐々木	碓	森
婦人科検診	石丸	石丸	石丸	石丸	石丸

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくか、お電話およびホームページからのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335 FAX番号(0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp

右のQRコードをご登録してアクセスいただければ
当施設ホームページから人間ドックのご予約ができます。



編集後記

桜の花びらも散り、新緑の季節となつてまいりましたが、まだまだ日中の気温差がありますので、ご自身の健康管理にはご留意ください。今回は、小児の生活習慣病について、専門医師より報告がありましたが、時代とともに急激に変化する生活環境に如何に健康を意識して取り組むべきかを考えさせられます。当センターにおきましても、生活習慣病の疾病予防と健康づくりを引き続き行ってまいります。

健康ワンダーランドの次回発行は、本年7月を予定しています。どうぞご期待ください。

