

# 学校保健委員会の報告



7月20日(金)今年度第1回目の学校保健委員会が行われました。学校医の後藤敦子先生、PTA関係者、地域関係者、教職員合わせて30名ほどの参加がありました。学校から今年度の定期健康診断結果・生活アンケート結果についての説明後、学校医の後藤先生から「小児のメタボリックシンドローム」の講話をしていただきました。講話では、生活習慣病の予防は子どものころからと、厚生労働省の研究班がつくった「小児のメタボリックシンドローム」の診断基準(案)が

紹介されました。メタボリックシンドローム該当者は、全員肥満児ということで、子どもの肥満解消には、成長曲線を利用する方法などを紹介していただきました。講話の内容を簡単に紹介いたします。

秋田市の肥満児調査によると、全国と比較しても高い比率になっている。肥満児童は増える傾向にあり、通学に自動車を利用することの多い学区ほど肥満児が多い。

肥満度が高くなるほど、脂肪の蓄積も進み、脂肪肝になりやすい。脂肪肝は非アルコール性脂肪性肝炎に進むことがあるので恐い。

小児のメタボリックシンドローム(案)の診断基準は.....

腹囲(臍の高さで測定)80cm以上



+ 以下のうち2項目以上

最高血圧120mmHg以上 最低血圧70mmHg以下

のいずれか、又は両方

中性脂肪120mg/dl以上 HDLコレステロール40mg/dl未満

のいずれか、又は両方

空腹時血糖値100mg/dl以上



肥満解消の基本はふたつ。 **摂取カロリーを減らす=食事を見直すこと、消費カロリーを増やす=身体を動かすことです。**

成功させるポイントは、成長曲線を利用して、1年後の目標体重を決める。

目標はやせることでなく、それ以上肥満しないこと、生活習慣を改善することに置く。

「食べてはいけない」ではなく、どのように食べ方を変えてゆくか。

「運動しなさい」ではなく、家庭でできる活動を考えてみる。

**家族やまわりの人が、協力して指導にあたる。**  **みんなで、楽しく、運動を!**



小児メタボリックシンドロームの原因となる、カロリーの高い食事や、夕食後の間食や夜食をとらない、家族で楽しく運動をするなど、生活習慣を改めるだけで、メタボリックシンドロームは避けられるようです。

学校保健委員会に出席して下さった委員の皆様ありがとうございます。今後も子どもたちの健康づくりのためにご協力お願いいたします。