



# 演題 「思春期の健康管理について」

【講師】 磐田市立総合病院 小児科部長 白井眞美 様

磐田市立豊田中学校 PTA厚生研修委員会



12月7日に開催した教育講演会は、磐田市立総合病院 小児科部長の白井眞美先生をお招きし、「思春期の健康管理について」というテーマで御講話をいただきました。

白井先生は、豊田中学校の卒業生です。中学3年生の時に『医師になる』夢を持ち、『青春の塔』に埋めました。最初の願い通り『小児科医』として、子どもたちの病気を治すため診療をしておられます。乳幼児から中学生まで様々な外来する子どもたちを診てきた経験から、思春期の健康問題について具体的な事例を交えながら、わかりやすいお話をしてくださいました。保護者の方々には、子どもの健康管理や生活リズムの大切さを再認識させていただくことができ、有意義な時間を過ごしたのではないのでしょうか。



## 思春期の心理的特性は？

- ・二次性徴の出現から性成熟（18～20歳頃）
- ・「3分の2は大人・3分の1はまだ子ども」
- ・大人になりたくない反面、大人になりたいという感情が交錯している。

## 最近の思春期の子どもの健康問題

- 喫煙・飲酒・性交渉等のハイリスク行動を開始する年齢が低下している。

## 相談できる場所

学校  
スクールカウンセラー  
教育相談  
養護教諭等

医療機関  
小児科・精神科  
産婦人科等

最近インターネットの書き込みにはまる子どもも多く危険

家族  
友人等



誰にも相談できず、体の症状に発展する子もいる

## ライフスタイルの変化

晩婚化・少子化  
核家族化  
便利になりすぎた社会

食生活の変化  
動物性蛋白質・脂質の摂取増加  
ファーストフードの普及  
朝食欠食・夜食・孤食の増加

高学歴社会  
受験などのストレス  
情報過多社会  
価値観の多様化  
女性の社会進出

夜型生活の普及  
テレビ・ゲーム等の視聴時間の増加  
運動不足

## ライフスタイルの変化が及ぼす子どもの健康への影響

- 1 睡眠障害
- 2 「肥満」と「やせ」
- 3 心の問題  
心身症・不登校

## 子どもの睡眠の実態

- 日本の中学生は世界で一番眠っていない！
- 睡眠不足→昼間に眠気を感じている
  - ・小学生で50%以上
  - ・中学・高校生の70%。
- 携帯電話やゲーム、テレビなどの影響大

### 睡眠不足症候群 →不安・抑鬱

- ・攻撃性の高まり
  - ・集中力・意欲の低下
  - ・疲労・倦怠
  - ・落ち着きがない
  - ・協調不全
  - ・食欲不振・胃腸障害
- 不眠症・・・不適切な睡眠衛生

体内時計は25時間（生体時計）であるが朝の光を浴びることで、毎日24時間にリセットされる。夜更かしは時差ぼけになる。

