



令和3年11月25日(木)、豊田中学校ランチルームにて「令和3年度豊田中学校校内学校保健委員会」が、PTA役員や教職員28名が参加して行われました。

冒頭で豊田中学校養護教諭・古田伸子先生から、豊田中学校生徒の健康診断結果について「歯科検診結果で、磐田市内平均より要受診者率が高いです。未受診の生徒さんは早期受診・早期治療をお願いします。」とのお話がありました。

講演は、磐田市健康福祉部健康増進課の保健師・和田瑞月先生から「豊田地区住民健診結果と健康課題について」、豊田中学校の管理栄養士・小林啓子先生から「今家庭でできる食事の工夫」と題したお話を伺いました。お話いただいた内容や参加保護者からのアイデアも交えながら取りまとめましたので、ご一読いただければ幸いです。

①「豊田地区住民健康診断結果と健康課題について」

磐田市健康福祉部健康増進課 保健師・和田瑞月先生

★豊田中学校区では生活習慣病につながるリスクの^{かた}高い方が多い

磐田市内の中学校区ごとに、特定健診を受けた方の結果を集計していますが、本校区では、メタボ、肥満、高血圧、糖尿病などいろいろな項目で、磐田市内の基準値よりもやや悪い結果が、特に女性に見られ、また、40歳以上での有所見者の率もLDLコレステロール・空腹時血糖・ヘモグロビンA1cの値がすべて磐田市内で4位までに入っています。これらはすべて生活習慣病につながるリスクが高いことを示しています。

★生活習慣病予防に必要なキーワードは「食事」「運動」「睡眠」

- ①バランスのいい食事を3食きちんととること
- ②ながらもいいので継続して運動をすること
- ③質の良い睡眠を適正時間とること



★親の生活習慣＝子供の生活習慣、になりやすい

子育て世代の大人の生活習慣は、子どもに直結しやすいため、親が朝食を食べない・運動習慣がない・生活が不規則、などの家庭では子どもも生活習慣が乱れがちになりやすいと言われます。

★食生活は少しの工夫で改善を！

例えば、仕事などで親が用意できない・一緒に食べられない場合は、子どもの食事を作っておく、「食べてね」「お疲れ様」などとメモを添えておく、子どもが簡単に作れる食べ物を一緒に買いに行く、などほんの少しのことで違って来るそうです。また保護者から、おやつはお菓子ではなくおにぎりやチーズに変えたりすることなどもアイデアがあがりました。



★肥満・やせの改善は運動不足解消が鍵・思春期肥満は大人肥満になる可能性大

思春期の肥満は70-80%が大人になっても肥満のままという統計結果があり、将来の生活習慣病に直結しかねません。またやせについても、栄養不足では問題です。

理想のサイクルは運動習慣→筋力 up→正しい姿勢→深い呼吸→脳の酸素供給 up→自律神経のバランス良→集中力 up。

★運動不足解消は「ながら」「続ける」が効果的

そうはいつてもなかなか運動習慣をつけることは難しい・・・。そんなときは、「ながら」でテレビを見ながらや家事をしながら、簡単なスクワットやつま先立ち、思いっきりお腹の筋肉を使った腹式呼吸などを続けるとよいです。エレベーターではなくできるだけ階段を使う、というアイデアも保護者から出ました。

★思春期時の推奨睡眠時間は 8-10 時間・就寝 2 時間前にはスマホの使用をやめる

スマホなど就寝前に見ていると脳が朝と勘違いしてしまい、良い睡眠がとれません。推奨睡眠時間を子供たちがとるのは、現実的に難しいのですが、せめて質の良い睡眠をとってほしいです。また、朝は朝日を浴びることで体内時計をリセットしましょう。



②「今家庭でできる食事の工夫」豊田中学校 管理栄養士・小林啓子先生

★生活習慣病の症状がでるのは、悪化してから

健康診断で悪い数値が出ても症状は出ていません。症状が出た時にはかなり悪くなっている状態です。玉乗りに例え、「体調がよいときは上手に一人で乗れている。数値が悪くなってくるとよろけだすけど、自分で何とかバランスをとっていられる。症状が出てくると一人の力では玉に乗ることができず、治療など他者の力が必要になってしまう。」分かりやすい例えでした。



★生活習慣病予防は毎日の積み重ねが大切

まずは自分の必要な 1 日の栄養摂取量を把握すること、栄養バランスを考えた食材の適量をおおまかでもいいので頭に入れておくこと、おやつや甘い飲料を取りすぎないようにすること、食材に気を付けること、食事の時間や食べる順番（野菜から！）に気を配ること・・・などを毎日続けていってほしいです。



以上、簡単なお報告ですが、ご家庭でもぜひできることから取り組んでみてください。

作成者：厚生研修委員長 上村祐子