

# 子どもの肥満予防は 生活習慣の見直しから

## ✕ インフルエンザと子どもの生活習慣病 ✕



「インフルエンザの最大の予防法は休養、栄養、睡眠をしっかりすること」と話す村上先生(左)と藏菌千尋レポーター

寒くて乾燥するこの季節、流行し始めるのがインフルエンザです。特に子どもや高齢者が感染すると重症化する恐れがあるため、予防対策が欠かせません。また、子どもたちの運動不足や体力の低下から近年、生活習慣病の発症につながる小児肥満が増加していると言われています。そこで国保でHOT情報では、ワクチン接種をはじめとするインフルエンザの予防法や家庭でできる肥満改善、予防法について、村上こどもクリニック院長の村上直樹先生にお話を伺い、1月11日と18日の2週にわたってお伝えしました。

### 予防接種で重症化を防ぐ

——今年のインフルエンザについて、今までと違う点はありますか。

村上先生／予防接種の用法・用量が大きく変わりました。生後6カ月以上3歳未満の場合、1回の接種量が0.25ccになり、昨年の倍近く増えています。また、3歳以上は全

て0.5ccに変わり、大人と同量になっています。これはWHOが推奨している量と同じです。

——予防接種は今からでも遅くはないですか。

村上先生／早いに越したことはありませんが、これからでも大丈夫です。インフルエンザはウイルスが少しずつ変化し、予防効果も接種後2週間経たないと効果が表れにくいため、昨年接種したり、インフルエンザにかかった人も、新たに接種してください。

——まずは予防接種ですね。

村上先生／そうですね。予防接種を受けたからといって100%大丈夫というわけではありませんが、特に高齢者や乳幼児が感染した場合、肺炎や脳炎、脳症、場合によっては死に至るような事態を防ぐ効果があります。

### インフルエンザの症状

経過：急激な高熱で発症する  
症状：38~40度の高熱や悪寒、頭痛、倦怠感などの全身症状を伴う。せき、鼻水、のどの痛みなどの症状が後に続く  
合併症：肺炎や脳炎など  
感染力：強く、人から人へ急速に広がる

——予防接種以外の予防方法はありますか。

村上先生／ウイルスは感染した人の咳やくしゃみで飛び散ります。それから身を守るためには①玄関等に消毒薬を置く②外から帰ったらしっかりと手を洗う(左写真参照)③マスクを着用する(鼻のあたりの湿度が上がり、ウイルスが侵入しにくくなる)——等が大切です。そして、感染した人もマスクを着用し、他の人につきないように心がけてください。

### 治療は48時間以内が効果的

——では、感染した場合、どうすればいいでしょうか。  
村上先生／39℃近くの高熱や頭痛、



## 手洗いの基本

藏菌レポーターが村上先生に、正しい手洗いの基本を教してもらいました



両手の指の間はこすりあわせて、しっかり洗いましょう

なるほど!



1 手を水ですすぎ、石けんをつけてよく泡立てる



2 手のひら、手の甲、洗い忘れしやすい指先、親指、指の間、手首を洗う



3 水でよくすすいだら、きれいなタオルや使い捨てのペーパータオルで拭きとる

筋肉の痛み、関節痛などの症状が出たら、できるだけ早く医療機関を受診してください。抗インフルエンザウイルス薬なら、48時間以内に治療を始めれば熱が下がりやすいです。ただし、熱が出てもすぐには診断がつけにくい場合があります。夜中に急な症状が出て、呼吸困難や意識障害、けいれん等がなければ、水分を補給するなどして翌日、かかりつけ医を受診されることをおすすめします。

——まずはしっかりと予防してインフルエンザにかからない。かかった場合には早めの治療。そして、他の人にうつさないことを心がけたいですね。

## 生活習慣病を招く小児肥満

——子どもの生活習慣病と聞くと意外に思えますが、今、増えているのでしょうか。

村上先生/最近、増加傾向にあります。まず、生活習慣病の元凶である子どもの肥満が増えているのです。2005年度の調査によると、学校の定期健康診断で「肥満傾向児」と

村上先生/そうですね。何といっても最大の予防は予防接種、そして休養、栄養、睡眠をしっかりとして、体調管理することです。



診断された子どもは、1977年に比べ、男女平均で1.5倍から2倍に増加しているという調査結果が出ました。

——なぜ、そんなに増えたのでしょうか。

村上先生/子どもを取り巻く生活環境が急速に変わったからです。日本人の食べ物の脂肪分は多くなりましたし、コンビニエンスストアでは24時間、ジュースやスナック類を買っていつでも食べられるようになりました。それに加えて運動量は圧倒的に減っています。

——なるほど。それは思い当たりますね。



Churei Technology to evolve

進化した技術で「特別ではない、あなたらしい生活」をサポートします。

安心してご使用して頂けるよう、製作からアフターフォローまで、専門のスタッフが責任をもってお請け致します。



# (株)中礼義肢製作所

義肢・装具・座位保持・整形靴製造販売 | 介護保険福祉用具貸与・販売・住宅改修 | 福祉用具・介護用品販売・メンテナンス

〈本社〉〒892-0846 鹿児島市加治屋町11番3号 TEL.099(225)0888  
 〈始良工場〉〒899-5652 鹿児島県始良市平松3738-1 TEL.0995(65)7761  
 〈大島出張所〉〒894-0006 奄美市名瀬小浜町34-3小浜ビルズ204号 TEL.0997(53)4050



## 子どもの肥満を改善・ 予防するために

① 親はかかりつけ医の診断やアドバイスを受けて、それを守りましょう



- ② 食事は魚や野菜、海藻類をよく噛んで食べ、塩分は控えめにしましょう  
 ③ 朝ごはんは必ず食べましょう  
 ④ 家族みんなで食事をしましょう



⑤ 歩くことを基本に、こまめに体を動かしましょう



村上先生／以前は、子どもの肥満は大人になつたら自然に改善されていくと思われていましたが、最近の研究で持ち越されることが多いことが分かってきました。肥満自体は無症状ですが、その状態が長く続くとさまざまな健康障害が生じやすくなり、場合によっては命にかかります。

—— 深刻な問題ですね。その健康障害とはどのようなものですか。

村上先生／具体的には、成人でもみられる糖尿病や高血圧、脂肪肝などがあります。そのまま肥満が続くと心筋梗塞や脳梗塞など、早い

場合には20歳代から起きやすくなります。

**食生活を見直して  
こまめに動く**

—— 子どもだからといって、甘くみてはいけませんね。ではどのような改善・予防すればいいですか。

村上先生／子どもの肥満は家庭のよくない生活習慣が影響して起きます。親はかかりつけ医の診断、アドバイスを受け、それを守ることが大切です。まず食事では魚や野菜、海藻類をよく食べ、塩分は少なめが良いですね。そして朝ごはんは必ず食べてください。一口で、でき



村上こどもクリニックでは、子どもの生活習慣をチェックしながら、管理栄養士による栄養指導も行っている

れば30回、少なくとも10回程度嘔むと、唾液がよく出て満腹感もあります。そして家族みんなで食事をすることが大切です。

—— まずは食生活の見直しからですね。

村上先生／はい。そのとおりです。そして運動も大切です。できる限り歩くなど、こまめに体を動かすように心がけると効果的ですよ。

—— 子どもの肥満を防ぐには、生活習慣の見直し、改善が必要なんですね。

村上先生／はい。そのためには、家族みんなで食事に気をつけたり、運動することが大切なのです。

# 明日の医療と福祉に奉仕する



## (株)北義肢製作所

■義肢  
 ■補装具 ■歩行器、車椅子  
 ■杖各種 ■座位保持装置  
 ≪義肢装具士が適合致します≫

〔指定〕鹿児島県・宮崎県、厚生年金振興団 社)日本義肢協会登録・九州142号  
 〒890-0015 鹿児島市草牟田町3-16  
 TEL.099-223-5053/223-5043 FAX.099-226-8460