

# 三木中学校・生活習慣病予防検診： 小児生活習慣病って、なに？

讃陽堂松原病院・小児科 柴崎三郎

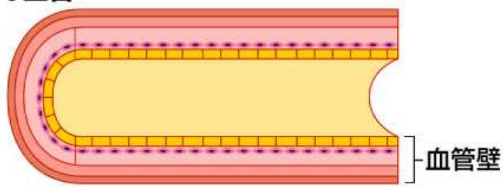
## 説明内容

- ① 検診の目的：生活習慣病とは？
- ② 「小児メタボリックシンドローム」  
「食育」  
「やせ」
- ③ 三木中学校・生活習慣病予防検診



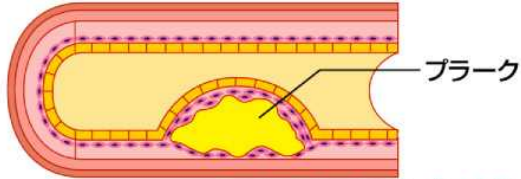
# 動脈硬化の進み方

正常な血管



プラーク形成

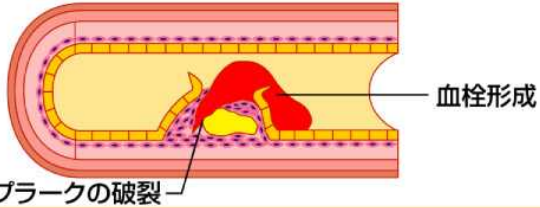
血液中のコレステロールが高いと



糖尿病、高血圧、肥満などを合併していると、  
プラークの形成は加速度的にはやくなります。

血流途絶

プラークが破れると



血液中のコレステロールが高いと  
血管の内膜にコレステロールが  
蓄積しはじめます

血管壁内にプラーク（細胞や線維で  
おおわれた脂質蓄積プール）が  
発生します

プラークが破れ、血栓が表面に発生、  
発展していきます

血行が遮断されます

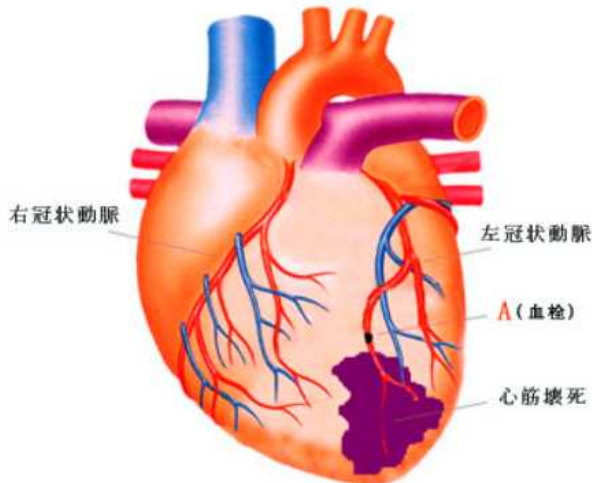
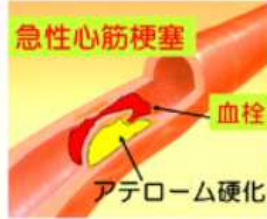
冠動脈疾患・脳梗塞などが発生します

## 動脈硬化性疾患

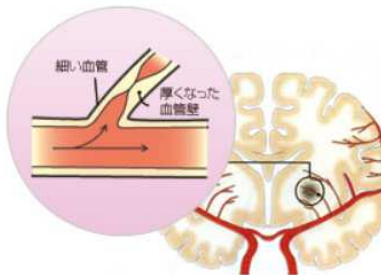
狭心症



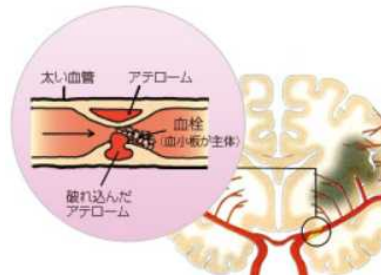
急性心筋梗塞



ラクナ梗塞



アテローム  
血栓性脳梗塞



心原性  
脳塞栓症





② 「小児メタボリックシンドローム」  
「食育」  
「やせ」



# 小児メタボリックシンドローム

## 診断基準(厚生労働省研究班):6~15才

<必修>

腹囲  $\geq$  中学生 80 (小学生 75) cm

又は、腹囲/身長  $\geq 0.5$

<選択>

以下のうち、2項目を含む

① 中性脂肪  $\geq 120$ mg/dl

HDL-C  $< 40$ mg/dl

② 血圧  $\geq 125 / 70$ mmHg

③ 空腹時血糖  $\geq 100$ mg/dl

### メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積  
ウエスト周囲径 男性  $\geq 85$ cm  
女性  $\geq 90$ cm  
(内臓脂肪面積 男女とも  $\geq 100$ cm<sup>2</sup>に相当)



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症  $\geq 150$ mg/dL  
かつ/または  
低HDLコレステロール血症  $< 40$ mg/dL

収縮期(最大)血圧  $\geq 130$ mmHg  
かつ/または  
拡張期(最小)血圧  $\geq 85$ mmHg

空腹時高血糖  $\geq 110$ mg/dL

\*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。  
\*ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。  
\*高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4),188,2005

## 肥満分類:内臓脂肪 $\Rightarrow$ メタボリックシンドローム



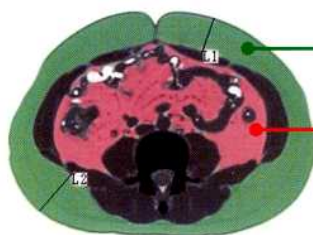
りんご型肥満  
(内臓脂肪型肥満)



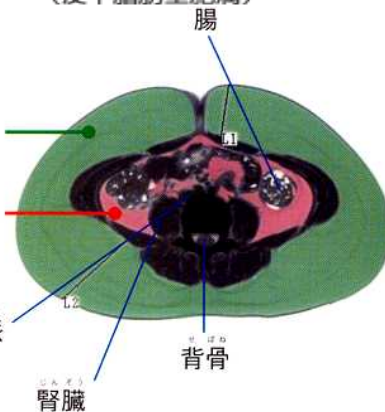
標準体型



洋なし型肥満  
(皮下脂肪型肥満)



皮下脂肪  
内臓脂肪



大動脈

腎臓

背骨

内臓脂肪型

皮下脂肪型

平成17年 食育基本法

# 食育

遺伝性素因

過食・飽食

運動不足

内臓脂肪蓄積

(アディポサイトカイン)

糖尿病

高血圧

脂質異常症

動脈硬化

メタボリック・シンドローム

## 食育の必要性

知育

徳育

体育

# 食育

健康で豊かな人間性を育んでいく基礎

自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と、食を選択する判断力を、楽しく身に付けるために。

(子どもへの食育を通じて大人自身もその食生活を見直す ⇒ 日本人の食の再構築)

# 早寝早起朝ごはん運動！

## 「早寝・早起・朝ごはん」 国民運動

子どもたちの正しい生活リズムを  
地域全体ではぐくめる社会をつくらう！



「早寝・早起・朝ごはん」  
国民運動とは？

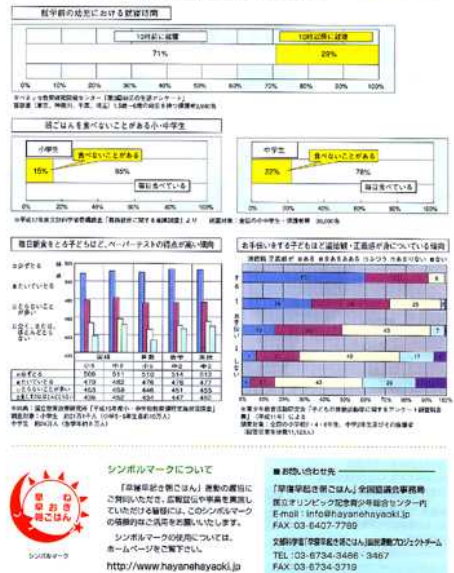
- ・健全な生活習慣を育成
- ・生活リズムの安定性を高める
- ・地域ぐるみで支援するための環境整備
- ・学習意欲・体力・気力の向上を図るなど
- ・地域社会、学校、家庭が一体となって
- ・心身ともに健康な子どもたちの育成を
- ・めざします。

「早寝早起朝ごはん」全国協議会  
<http://www.hayanehayaaki.jp>

早寝！早起！朝ごはん！で  
生活リズムを整えよう

生活習慣は、子どもの学習意欲・体力・気力に大きな影響を与えています。  
学習意欲・体力・気力を身につける力はずっと身近なところにあります。

### 「子どもの基本的生活習慣」



## からだの中の時計

中心の時計（中枢時計）：**頭の中**（視交叉上核）



まわりの時計（抹消時計）：**おなか**（肝臓）



**むね**（肺・心臓）

**手・足**（筋肉）

でも、まいにち、すこしおくらせてしまうから、

（1日 25時間になっている）

時計を、あわせないといいけな——い！！！！