

子どもの

成人病予備軍が増えています

～ 肥満の予防は食生活と運動で ～

肥満が「予備軍」のバロメーター

子どもが成人病予備軍になりやすいかどうかを見分ける重要なバロメーターが肥満です。

文部省の調査によると、小・中学生の肥満児童・生徒は、十二、三年前と比べて約二倍に増えています。また、文部省がまとめた昭和六十一年度学校保健統計調査では、現代の子の体重は増加傾向にあり、胸囲も厚くなってきたことがわかりました。しかし、肥満傾向があり、教育上の配慮が必要とされた子どもは、小学生が全体の一・七％、過去五年間の最高を占め、中学生も全体の二・二％、昨年度を上回っています。肥満が進むと、血中のコレステロールが増えます。コレステロールが血管の内壁に付着すると、血液の流れが悪くなり、動脈硬化や

がん、心筋梗塞、脳卒中といった成人病は、一般に大人だけがかかる病気と思われがちです。ところが、最近では、若い人や小さな子どもたちの間にも成人病予備軍が増えていると言われています。特に、血液の流れが悪くなっている心筋梗塞や脳卒中といった循環器系の成人病は、子どものころからの悪い生活習慣の積み重ねに

よって、発病することがわかっています。いつまでも健康で長生きしてほしい——子どもにそう願わない親は、いません。そのためには、親が子どもに正しい生活習慣を身につけさせ、成人病の芽が出ないように、ふだんから気をつけることです。成人病の予防は、子どものときから始めることが肝心です。

一つの原因である運動不足については、まだまだ認識が薄いようです。放っておけば、疲れ果ててまで体を動かして遊び、肥満などには絶対ならない——というのは、かつての子どものことでした。

食生活に気を配ることは、もちろんですが、これからは、子どもが伸び伸びと体を動かせるような環境を、親が意識的につくってやるべきです。子どもが肥満を予防し、恐ろしい成人病から守ってあげましょう。

運動不足に気をつける

子どもを成人病から守るためには、何よりも太らせないことが第一です。近ごろは、食生活への関心が高まり、毎日の食事に気を配っているお母さんも多いようですが、肥満の

遺伝的な要素もチェック

肥満にさえ気をつけていれば成人病にからないわけではありません。遺伝的な要素、あるいはその人の「体質」といったことで、成人病にかかりやすい人という人もいるからです。両親や祖父母、兄弟の

中に成人病で苦しんだ人がいたら要注意です。あなただけでなく、お子さんの日常生活をもう一度チェックしてください。ご両親とお子さん自身の努力で、成人病にかかる危険性は、ぐっと減らすことができるでしょう。

市内の児童・生徒 肥満傾向者が増えています

さきごろ、新津市学校保健会から、市内の児童・生徒の体位と疾病、災害発生状況が発表されました。それによると、当市の児童・生徒の体位は、全国平均を上回っているところが多いものの、小学生男子や中学生女子では、肥満傾向者が目立っています。

全国平均を上回る発育です

左の表は、市内の幼稚園五歳児、それに小学生、中

学生のそれぞれの年齢別に身長、体重、胸囲、座高の平均値をまとめたものです。右隣の全国平均と比較すると、男女の五歳、男子十四歳、

肥満や視力低下者が目立っています

健康面をみると、肥満傾向のある人は、男子で

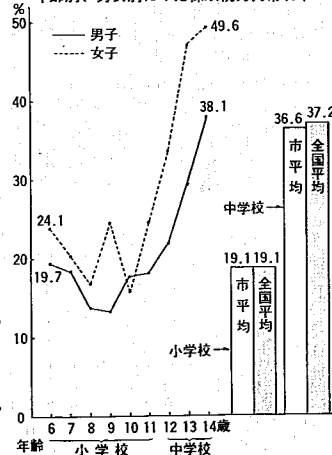
骨折によるけがが増えています

最後に、「けが」の状況をみると、小・中学校ともに骨折が大幅に増加しています。けがをしたときの原因をみると、小・中学校ともに「物とぶつかる」が最も多くなっており、小学校では、そのときに顔面にけがをすることが多いようです。

年齢別の年間発育量(昭和60～61年)

	男				女			
	身長 cm	体重 kg	胸囲 cm	座高 cm	身長 cm	体重 kg	胸囲 cm	座高 cm
5～6歳	5.3	2.3	1.3	2.6	7.1	2.4	1.9	3.5
6～7歳	5.8	2.4	1.6	2.7	5.8	2.5	1.8	2.8
7～8歳	5.4	3.1	1.9	2.2	5.5	2.7	2.0	2.4
8～9歳	5.0	3.3	2.1	2.5	6.2	3.2	2.2	2.5
9～10歳	5.2	3.7	2.4	2.3	6.3	4.2	2.7	3.2
10～11歳	5.7	3.9	2.3	2.6	5.9	5.0	3.4	3.4
11～12歳	7.1	5.5	3.4	3.0	5.0	4.9	4.8	2.5
12～13歳	7.0	5.2	2.9	3.1	2.9	3.6	3.0	1.7
13～14歳	5.4	4.9	2.6	2.4	1.5	2.3	2.3	0.6

年齢別、男女別にみた裸眼視力異常者率



は小学四年生(一〇・五%)と小学六年生(一〇・五%)に目立ち、女子では小学四年生七・五%と中学三年生八・五%で多くなっています。むし歯にかかっている人も多く、小学校で七〇・六%、中学校で九三・

お買物、ご用命は市内で

お買物、ご用命は市内で

毎度ありがとうございます

サロン内容 ☆美容全般

- ・ご婚化粧付
- ・ウエラ化粧品
- ・素肌の美しさを保つ(美顔)エステティック
- ・カパーマーク化粧品のエードサロンとして御奉仕

渡辺美容院

ヘア・スケーション
わたなへ駅前店

本町3 能代川沿いのウチ通り
☎(22)0626

新駅前通り ☎(22)2611

贈答品・美術品

中野せともの店

本町4丁目 ☎22-1086

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL(24)5122

野本時計店創業80年謝恩セール 只今実施中

森進一 グラント歌謡ショー 6000名ご招待!

【ご招待日】9月27日(日) 【会場】新津市民会館(予定)
7月31日まで野本時計店及びメガネの野本でお買上2万円毎にご招待!

メガネの **野本**

新津市本町3丁目(時計店となり) ☎22-2556(代)