健康日本21

# おとなだけじゃない!

## 親子でトライ!「生活習慣病」予防マニュアル

［総監修］
社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所長
国立成育医療センター名誉総長
柳澤正義



子どもにだって必要です。

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として作成されたものです。

あなたに夢を。街に元気を。
クーちゃん 宝くじ

生活習慣病にならないために知っておこう

# 「生活習慣病」って、どんな病気？

からだによくない生活習慣を続けることで
なってしまうのが「生活習慣病」。
おとながなる病気だと思われてきましたが、
同じような生活習慣を続けていれば、
子どももそれに近い状態になってしまうことがあります。
これを防ぐために、「生活習慣病」に関する正しい知識を身につけ、
親子で予防に取り組みましょう。

## 「生活習慣病」という病気があることを知ろう

「生活習慣病」って聞いたことがありますか？　かぜの原因は、かぜウィルスです。では生活習慣病の原因は・・・そう、生活習慣です。生活習慣が病気の原因になるなんて、不思議に思うかもしれませんね。

しかし、毎日の食事や運動や睡眠といった生活習慣にかたよったところがあると、本当に病気になってしまうのです。

具体的には、2型糖尿病（インスリン非依存性糖尿病）、肥満、脂質異常症（家族性を除く）、高尿酸血症、循環器疾患（先天性を除く）、大腸癌（家族性を除く）、高血圧症、肺扁平上皮癌、慢性気管支炎、肺気腫、アルコール性肝障害、歯周病、骨粗しょう症などが含まれます。

## 「生活習慣病」になる、その原因は?

食事では、あぶらっこい料理ばかり食べていたり、野菜をまったく食べなかったり・・・。

また、食事以外にお菓子や甘い飲みものなどをいつも口にしていたりといったこと。運動のことでは、元気にからだを動かすことが少ないなど。睡眠のことでは、夜ふかしばかりしていつも眠いなど、だれが見てもあまり感心できない習慣を続けていると、「生活習慣病」になりやすいのです。

肥満（太りすぎ）は、危険信号のひとつです。食べすぎや運動不足など不適切な生活を長い間続けて、太りすぎてしまうと、からだに負担がかかったり、血液検査などで異常が出たりするようになってしまいます。

## 子どもも「生活習慣病」になるの?

「生活習慣病」は、ふつうはおとなの、それも40歳くらいから多くなる病気です。

しかし、感心できない生活習慣を毎日続けていけば、そのうちに子どもでも生活習慣病になってしまいます。おとなのように命が危険にさらされるほどになることは少ないですが、その入り口に立ってしまうことになるのです。そして、そのことに気づかずにいると、40歳になる前でも、本格的な「生活習慣病」になってしまいかねません。

最近は、すでに生活習慣病を発症している子どもも見られるようになっています。

おとなだけの病気と考えずに、注意するようにしましょう。

## 「生活習慣病」の予防は、子どものときからできる!

毎日の生活習慣が原因となる生活習慣病は、その生活習慣を見直すことで予防することができます。

特に子どもの場合は、親の生活習慣が反映されることが多いので、親自身が自分の生活習慣を見直し、改善をはかろうとすることが重要です。

子どものうちから注意していれば、成人後に生活習慣病になる危険が少なくなります。

できることから少しずつ、親子で一緒に生活習慣をよい方向に改めていきましょう。



生活習慣病にならないために見直してみよう

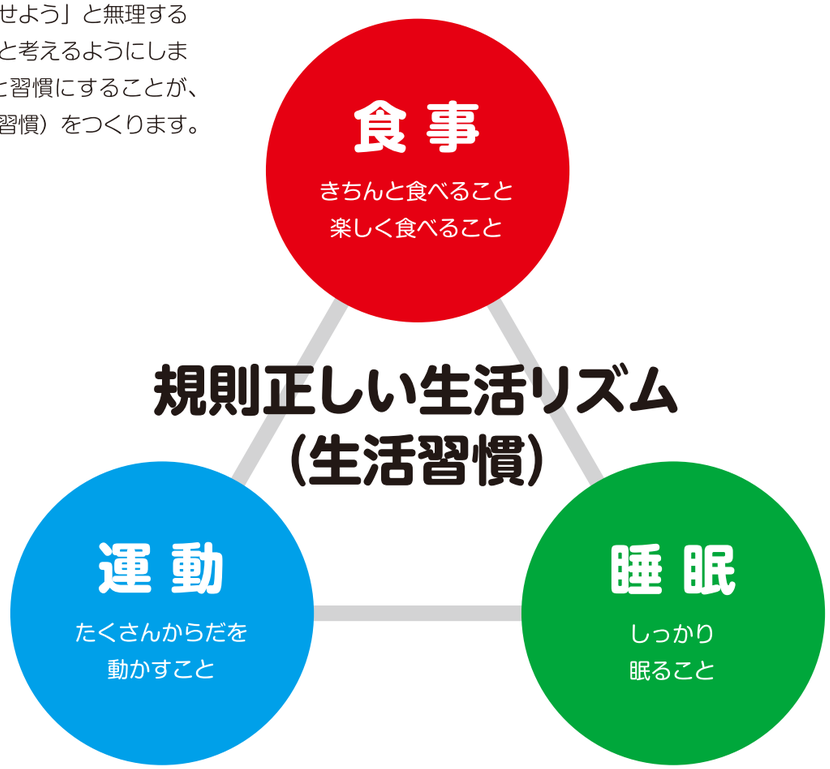
# 健康になるための「生活習慣」って？

生活習慣病にならないために、親子でそれぞれの生活習慣をチェック。
健康になるためにはどのような点を見直したらよいのか、確認しあいましょう。

## 規則正しい生活リズム（生活習慣）をつくるのは、「食事」「運動」「睡眠」の三本柱です

「生活習慣病」にならないようにするには、簡単に言えば「食べすぎに注意して、よくからだを動かし、よく休養をとる」ことです。しかも、そのうちのどれかひとつだけということではなく、毎日の生活としてすべてをバランスよく続けることが大切です。ただし無理は禁物です。太り過ぎを直そうとする場合も、「やせよう」と無理するのではなく「健康になろう」と考えるようにしましょう。無理をせずに自然と習慣にすることが、規則正しい生活リズム（生活習慣）をつくります。






## あなたの「生活習慣」、チェックしてみましょう

- □ 食事は三食、規則正しく食べている（6〜7ページ）
- □ 食べ物の好き嫌いは、あまりない（6〜7ページ）
- □ いつも食べているものの栄養素について知っている（6〜7ページ）
- □ ときどき体重をはかっている（6〜7ページ）
- □ 家族そろって食事をすることが多い（6〜7ページ）
- □ テレビやテレビゲームなどは時間を決めて遊んでいる（8〜9ページ）
- □ 天気のよい日は、外で遊ぶことが多い（8〜9ページ）
- □ 運動やスポーツなどからだを動かすのは好きだ（8〜9ページ）
- □ 家の手伝いをよくしている（8〜9ページ）
- □ 寝る時間、起きる時間を決めて、守っている（12〜13ページ）
- □ 夜ふかしをしないで、早く寝ている（12〜13ページ）

「はい」なら□にチェックをつけましょう。チェックのない項目があなたの注意すべきところです。
それぞれの項目の最後のページ数にその内容についてくわしく書かれていますので、よく読んで勉強しましょう。

出典／健康日本21推進全国連絡協議会発行「親子でスクラム 生活習慣病の予防は子どものときから」

## 「禁煙」も、親が子どものためにできるとても大事なことのひとつです

近年、タバコがいかに健康を害するものであるかは、よく知られるようになりました。けれども、まだ喫煙者の数は多く、それに伴って起こる、子どもの受動喫煙による健康被害は深刻です。

「受動喫煙」とは、自分ではタバコを吸わないのに、そばで吸っている人の煙を吸わされている状態のことです。育ち盛りにある子どもの場合、おとな以上にその悪影響が強く残るとされているのです。

子どもを受動喫煙の影響から守るために必要なのは、まず身近にいる親がきっぱりとタバコをやめることです。「禁煙」は、親が子どものためにできるとても重要なことのひとつなのです。

「喫煙」に関するさまざまなデータを、14〜15ページでも紹介しています。タバコの害についての正しい知識を持ち、子どもに健康的な環境をつくるために、ぜひご覧になってください。



生活習慣病にならないためのポイント1

# きちんと食べること

毎日の生活習慣のなかでも、特に重要なのが「食事」。
健康なからだをつくるためには、
「何を」「どれだけ」食べることが必要なのかを知ることが大切です。
それを知ったうえで、ふだんの食生活を見直してみましょう。

こんな目標でがんばってみましょう

- 食べているものの、栄養素について知ろう
- 好き嫌いをなくし、なんでも食べるようにしよう
- 一日に必要な食べ物の、だいたいの量を知っておこう
- 食べ物は、よくかんで食べよう
- 食べ過ぎに気をつけよう
- いっしょに食材の買い物に行ったり、料理を作ったりしてみよう
- 食事は一日に3回、規則正しくとるようにしよう
- できるだけ、家族みんなで食事をしよう



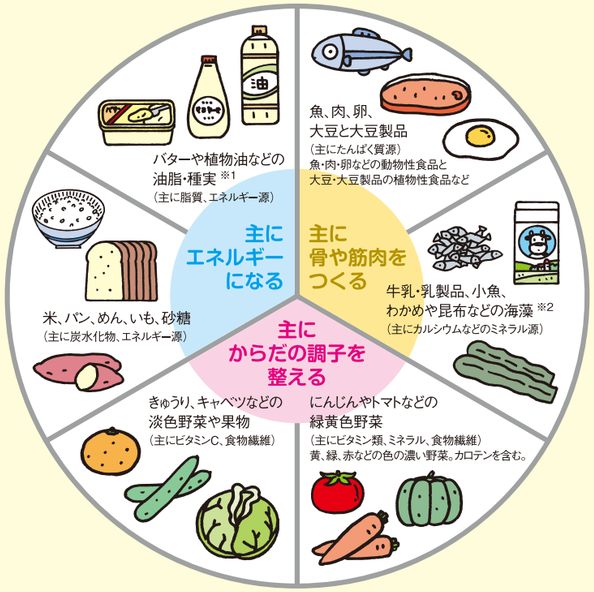


## 何を、どれだけ食べればいいの?

### ふだん食べている「食べ物」に含まれる栄養素とその働きについて知りましょう

食べ物とからだの関係をよく知って、賢い食べ方ができるようになりましょう。いろいろな働きをもつ食べ物を組み合わせて食べると、栄養バランスがよくなります。

厚生労働省と農林水産省で食事バランスガイドが作られています。「何を」「どれだけ」食べたらよいか、これを参考にするとよいでしょう。ホームページ http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html






※1　あぶらは、からだに必要ですが、とりすぎると肥満の原因になるので注意しましょう。
※2　カルシウムは、ふだんの食事では不足しがちなので、とくに十分にとってほしい栄養素です。

### 「子どもの肥満」に注意しましょう

子どもの肥満が問題なのは、それがおとなの肥満につながりやすく、早い時期から、「生活習慣病」を起こす原因になるからです。最近は、すでに「生活習慣病」を発症している子どもも見られるだけに、その対策には注意が必要です。

### 「食」への関心はお手伝いから

買い物や調理など、子どもに食事づくりの手伝いをしてもらいましょう。買い物に行けば、無理なく食材の知識を得ることができますし、自分でつくったものなら、苦手な食べ物でも「おいしい!」と思えるかもしれません。

### 規則正しい食事は、健康な生活習慣の基本です

食事は1日3回、規則正しくとることが大切です。特に朝食は、目ざめたばかりのからだや脳に欠かせないエネルギー源。「太りたくない」などといって抜いたりすると、あとで食べ過ぎにもつながります。

### みんなで食べるのが「ごちそう」です

家族の食事時間がずれ、「孤食」が増えている現代は、子どもの食事内容や量も偏りがち。それが、子どもの肥満や生活習慣病の原因になるともいわれています。できるだけ家族そろった食事を心がけましょう。

生活習慣病にならないためのポイント❷

# たくさんからだを動かすこと

**生活習慣病にならないために気をつけること、
それは簡単にいえば「食べ過ぎに注意して、よくからだを動かすこと」。
いくら「食事」に注意しても、からだを動かさなければ、
肥満につながり、やがて生活習慣病に近づいてしまいます。
どうしたら無理なく楽しみながらからだを動かせるか、考えてみましょう。**

こんな目標でがんばってみましょう



- テレビやテレビゲームは、**1日3時間まで**にしよう
- 天気のよい日は、**外で**遊ぼう
- 買い物にいっしょに行って、**荷物持ち**を手伝おう
- エスカレーターより、**階段**を使おう
- 好きなスポーツに**チャレンジ**してみよう
- 自分の部屋は**自分でそうじ**しよう
- 近所の**児童館**に行ってみよう



## からだを動かすことって、そんなに大事なの?

### 外で遊ぶ楽しさの体験を十分に

テレビゲームなどのように、家の中ですわって遊ぶことばかりしていると、どうしても運動不足になりがち。生活習慣病への近道をしているようなものです。成長期の子どもたちに必要なのは、やはりからだを動かすことです。それを「遊び」の中でできたら、子どもにとっては理想的です。「なわとび」や「おにごっこ」などの簡単な遊びでも、実際にやってみればきっとおもしろいはず。ときには家族で外に出かけ、元気に遊ぶ楽しさが十分に感じられるようにしましょう。



### 家の「お手伝い」も、「からだを動かすこと」




からだを使うお手伝いをするのも、子どもにとっては、よい「運動」のひとつになります。買い物に行ったり、そうじをしたりと、子どもにもできるお手伝いはたくさんありますから、毎日の暮らしの中で習慣づけていくようにしましょう。そして、手伝ってもらったら、「助かる」「頼りになる」といった親の気持ちをきちんと伝えることも忘れずに。「お手伝い」は、子どものからだづくりだけでなく、家族のコミュニケーションづくりにも役立ちます。

### 地域の施設を活用しましょう

学校で「体育嫌い」でも、幅広い年代の子どもが集まる近所のスポーツチームや児童館※1などでは、楽しくからだを動かすカリキュラムを提供しているところがあります。

また、交通事故の増加や住宅環境などで、子どもが安全に遊べる場所が少なくなってきましたが、そういう点からも地域の児童館やプレーパーク※2などはおすすめ。これらの施設には指導員がいるので、子どもだけでも安心です。

一度、親子でいっしょに出かけてみましょう。



※1　全国に約4,600カ所あり、従来、小学校中学年くらいまでの利用に限られているところが多かったのですが、高校生まで利用できるところが増えています。いろいろなスポーツ遊びが行なわれているところも多いようです。
「もよりの児童館が探せるホームページ」 財団法人 児童健全育成推進財団 http://www.jidoukan.or.jp

※2　プレーパークとは「冒険遊び場」とも呼ばれ、大人のボランティアが常駐し、子どもの自主性に任せて自由に遊べる地域の施設です。現在国内に200カ所以上あります。
「もよりのプレーパークが探せるホームページ」 特定非営利活動法人 日本冒険遊び場づくり協会 http://www.ipa-japan.org/asobiba/

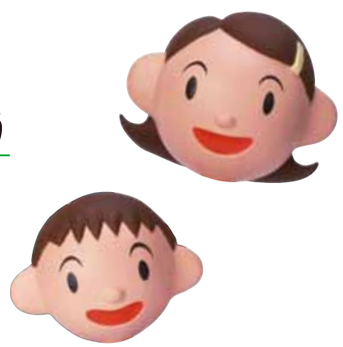
生活習慣病にならないためのポイント3

# しっかり眠ること

しっかり眠ってからだを休ませることは、健康を保つためにはとても重要。
特に成長期にある子どもにとって、
眠っている間にからだに出てくる成長ホルモンは、非常に大切です。
子どもが十分な睡眠をとっているかどうか、生活習慣を見直してみましょう。

こんな目標でがんばってみましょう

- 夜ふかしをしないで、早く寝よう
- 決まった時間にふとんに入り、
  決まった時間に起きるようにしよう
- 小学生は9〜10時間、眠るようにしよう
- 食べるのは、寝る2時間前までにしよう
- 寝る前は、
  少しぬるめのお風呂にゆっくり入ろう
- 寝る直前までテレビを見たり、
  ゲームをしたりするのはやめよう
- 夜になったら、
  部屋の照明は暗めにしよう



## 「早寝早起き」は、どうしていいの?

### 「早寝早起き」が、健康な生活リズムをつくります

大きくなるためには、成長ホルモンが欠かせません。このホルモンは、眠っているときにたくさん出てきます（夜10時〜午前2時が一番多い）。ですから、早く寝ることが大切なのです。

また睡眠は、からだの疲れをとり、脳も休ませます。小学生で9〜10時間の睡眠が必要です。

人には、睡眠と覚醒を規則正しく繰り返すという体内時計があり、朝日を浴びると、正しくセットされるといわれています。早寝早起きで規則正しい睡眠・覚醒リズムをつくることが「生活習慣病」を防ぐことにもつながります。

### 子どもの「疲れた」は注意信号



子どもが「疲れた」とよく口にしたり、朝、きちんと起きられない場合などは、「生活の乱れ」の注意信号です。テレビやゲームなどで寝不足が続いたり、塾や習い事のスケジュールがハード過ぎたりということもあるかもしれません。親子で話し合って、生活を見直してみましょう。

### ぐっすり眠るための工夫をしましょう



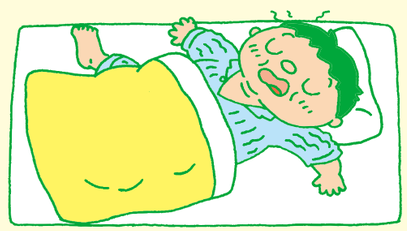
気持ちよく眠りに入るためには、寝やすい環境や心身のリラックスなどいろいろな工夫が必要です。また、適度の疲労感も必要なので、天気のよい日は外で思いっきり遊んだりスポーツをするとよいでしょう。ぐっすり眠るためには、規則正しく毎日決まった時間に眠る生活リズムも大切です。

また、ややぬるめのお風呂に入るとからだがあたたまり、リラックスすることでよく眠れるようになります。からだだけでなく、脳も興奮したままではスムーズに眠りに入れません。まくらやふとんの状態や部屋の温度や照明の明るさなど、眠れる環境づくりも大切です。

### 子どもにも起こる「睡眠時無呼吸症候群」

「睡眠時無呼吸症候群」とは、睡眠中に呼吸が止まった状態（無呼吸）が繰り返される病気で、おとなに限らず子どもにも起こるものです。日中に居眠りしたり、集中力に欠けたりといった症状は、無呼吸による睡眠不足からくるもの。見過ごさないようにしましょう。子どもの場合、原因として多いのは扁桃の肥大ですが、過度の肥満が誘因のこともあります。サインのひとつは大きないびきです。子どものいびきには注意しましょう。

ちなみに、睡眠時間が短いと肥満になりやすいとの調査結果もあります。睡眠を十分にとって、健康な生活を心がけましょう。



## からだを動かすことの「大切さ」を覚えよう!

# さあ、やってみよう!

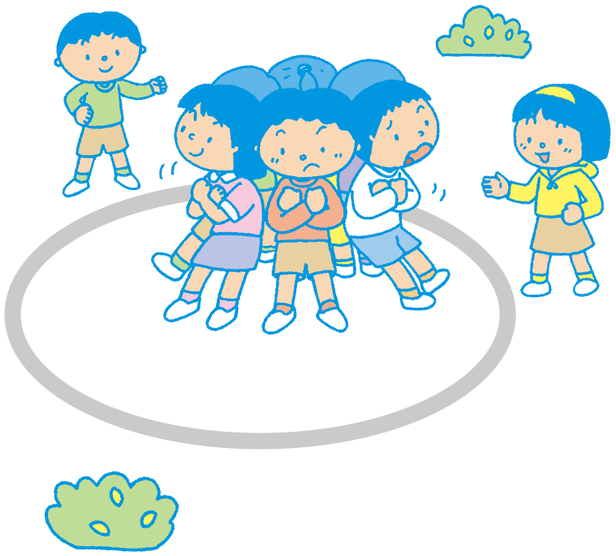
「遊び」のなかでからだを動かすことは、子どもにとってなによりの運動です。
からだをつかった遊びは、基礎的な体力を身につけるだけでなく、
友だちとのコミュニケーションづくりにも役立ちます。
「1日に60分」を目標に、楽しみながら運動する習慣をつくっていきましょう。

参考資料:「みんなで遊んで元気アップ! アクティブ・チャイルド・プログラム」(公益財団法人 日本体育協会／文部科学省)

### 押しくらまんじゅう

円を描き、オニはその外側に、他の子どもたちは内側に入って、背中で押し合います。円の外に出たり、オニにタッチされたらアウト。

オニと入れ替わります。



※寒い時期の準備運動にもぴったり。屋外はもちろん、体育館ではバスケットボールのフリースローサークルを利用してもよいでしょう。

### だるまさんがころんだ

ふつうの「だるまさんがころんだ」では、オニがふりむいたときに止まっていないとアウトですが、「だるまさんがジャンプした」「だるまさんが泳いだ」などと、オニが動作を指示してみるのも、おもしろいですね。



※樹木(じゅもく)や壁など、オニの基点(きてん)となるものがあれば、屋外でも屋内でも遊べます。いろいろな動きのなかで、とっさの表現力を養(やしな)います。



### ジャンプおにごっこ

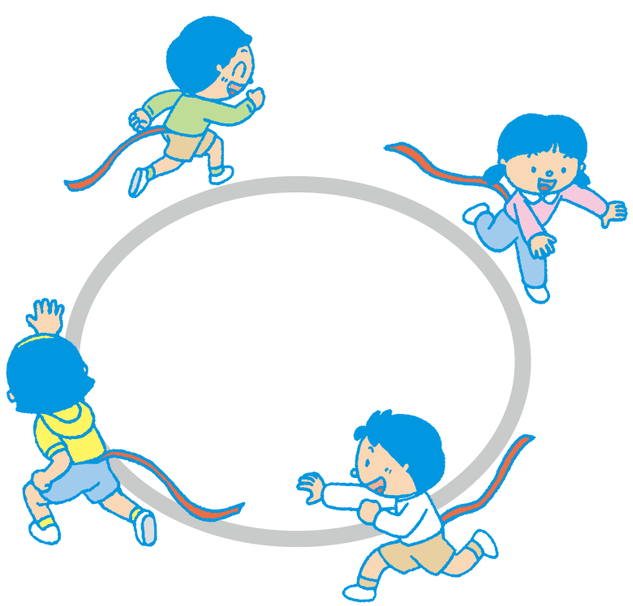
ふつうに「走る」のではなく、「ジャンプ」で追いかけたり逃げたりする、おにごっこです。両足ジャンプ、片足ジャンプなど、ジャンプのしかたをかえて遊びましょう。



※跳力(ちょうりょく)や敏捷性(びんしょうせい)が養われます。ジャンプのしかたで、運動量もかわります。

### 逆転おいかけっこ

腰に紙テープをつけ、円周上をおいかけっこ。10秒ごとくらいに走る向きを逆にし、紙テープをつかんだほうが勝ちです。つかまえる側とつかまる側が、何度も逆転するところにスリルがあります。



※紙テープの長さは、低学年は70cmほど、高学年は1m50cmほどに。4〜5mの円に4人くらいが適当です。



# 「喫煙」の悪影響は子どもにも！

**喫煙は、タバコを吸っている本人の健康を害すだけでなく、
近くでその煙を吸ってしまう子どもにも、悪い影響を与えてしまいます。
しかも、発育途上にある子どものからだには、その悪影響がでやすいのです。
子どもの健康を守るためにも、
親は「喫煙」という悪い生活習慣をあらためるようにしましょう。**

## 親の喫煙は子どもにとって有害無益

親の喫煙によって、必然的に受動喫煙をすることになる子どもたちは、かぜをひきやすくなり、気管支炎やぜんそく発作、中耳炎など、さまざまな病気にかかりやすくなります。

喫煙が及ぼす悪影響は、「趣味・嗜好」や「マナー」などのレベルで語られるべきものではありません。

親としての自覚をもち、自分の喫煙習慣について考え直しましょう。

## 妊娠中の母親が喫煙した場合、その影響は胎児にも

喫煙は妊婦自身の健康を損なうだけでなく、胎児の発育にも悪影響を及ぼします。妊婦がタバコを吸うと、その成分は胎盤を通じて胎児にも伝えられます。妊婦の喫煙によって、流産、早産、死産、低体重児、先天異常、新生児死亡のリスクが高まることが明らかになっています。

出産後も、お母さんがタバコを吸うと、母乳にニコチンが含まれ、赤ちゃんが中毒症状を起こします。

また、乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因にも、タバコは関連していると考えられています。すこやかな子どもの成長のため、お母さんは禁煙しましょう。

## 「喫煙はかっこ悪い」が今や世界のトレンドに

WHO（世界保健機関）は、設立40周年を迎えた1988（平成元）年4月7日の「世界保健デー」を第1回「世界禁煙デー」とし、2000年までに「たばこのない世界」を実現することを目標としました。翌年からは5月31日が世界禁煙デーとされ、毎年色々なスローガンが掲げられています。

残念ながら2000年を10年以上過ぎた今も、「たばこのない世界」は現実のものとなっていませんが、世界の流れは明らかに「禁煙」へと向かっています。

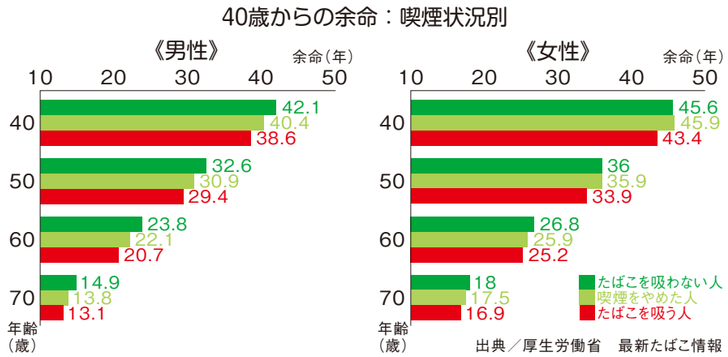
喫煙の及ぼす悪影響の実態が、ようやく広く知られるようになってきたからでしょう。今や「喫煙はカッコ悪い」が世界のトレンドになっています。

自らの、そして家族の健康を守るために、今こそ「禁煙」にトライしましょう。

また、喫煙習慣から子どもを守ることは、親と社会の役割です。



## タバコを吸う人と吸わない人の「命の長さ」




喫煙は、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。そのため、喫煙者は非喫煙者に比べて余命が短くなるといわれています。厚生労働省研究班の研究（1980年から約20年、約2000人を対象）によると、40歳時点の喫煙者の平均余命は、非喫煙者より男性で3.5年、女性で2.2年、それぞれ短いことが明らかになりました。

## がん死亡リスクへの喫煙の影響

| | 部位 | 相対リスク | | 部位 | 相対リスク |
|---|---|---|---|---|---|
| 男性 | 喉頭 | 5.5倍 | 女性 | 肺 | 3.9倍 |
| | 尿路（膀胱・腎盂・尿管） | 5.4倍 | | 子宮頸部 | 2.3倍 |
| | 肺 | 4.8倍 | | 口唇・口腔・咽頭 | 2.0倍 |
| | 食道 | 3.4倍 | | 食道 | 1.9倍 |
| | 口唇・口腔・咽頭 | 2.7倍 | | 尿路（膀胱・腎盂・尿管） | 1.9倍 |
| | 肝・肝内胆管 | 1.8倍 | | 膵臓 | 1.8倍 |
| | 膵臓 | 1.6倍 | | 肝・肝内胆管 | 1.7倍 |
| | 腎盂を除く腎臓 | 1.6倍 | | 胃 | 1.2倍 |

出典／国立がんセンター　がん情報サービス「喫煙とがん」

喫煙によってがんになる、またはがんで死亡する危険性がどれくらい上昇するかは、「相対リスク」という数値で表現されます。これは、タバコを吸わない人を1として、タバコを吸っている人のがんのリスク（危険度）が何倍になるかを表します。

## 受動喫煙※による健康被害

※「受動喫煙」とは、他人が吸った「たばこ」の煙を吸わされることです。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 大人 | ●脳卒中<br>●肺がん<br>●呼吸器疾患・既往症の悪化<br>●喘息の誘発と悪化<br>●動脈の損傷、脆弱化、血栓<br>●心筋梗塞、狭心症<br>●低出生体重児または妊娠期間に比して小さい胎児<br>●早産 | 子ども | ●中耳炎（慢性中耳炎）<br>●呼吸器感染症（気管支炎、肺炎）<br>●喘息の誘発と悪化<br>●慢性の呼吸器症状（喘息、咳、息切れ）<br>●肺機能の低下<br>●ヘモグロビン、冠動脈への悪影響<br>●乳幼児突然死症候群 |

おとなだけじゃない！ 親子でトライ！「生活習慣病」予防マニュアル　平成24年1月発行

■総　監　修／柳澤正義（社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所長、国立成育医療センター名誉総長）
■監修協力／堤ちはる（社会福祉法人 恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所 母子保健研究部 栄養担当部長）

■企画・発行／財団法人 健康・体力づくり事業財団
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION
〒105-0021 東京都港区東新橋2-6-10 大東京ビル7階　TEL:03-6430-9111

■制　　作／前田印刷株式会社

禁無断転載

# 宝くじは、
# 地方自治体の公共事業等に
# 幅広く使われています。

\NEW/

**ワクワク、
続々。**




宝くじの収益金は、
病院や検診車、図書館や動物園、
災害に強い街づくり、
緑あふれる公園、美術館など、
皆様の暮らしに役立てられています。

財団法人　日本宝くじ協会