

中津市民病院 小児科講演会

「子どもの生活習慣の乱れを 予防するには治すには」

講演は19:00-19:40を予定しています。
その後会場、ZOOMの順に質疑応答を予定していますので、
お時間が許せばそのまま参加ください。

ZOOM参加の方々の、
ご自身の音声はミュートに設定しています
(右の状態にしておいてください)。
講演中は解除なされないよう、お願いします。



中津市民病院 小児科講演会

日時：令和2年 **12月17日 木** 曜日 19:00～19:40

場所：中津市立中津市民病院（申し込み80人まで）
ZOOMによる遠隔聴講（申し込み97か所まで）

講師：中津市立中津市民病院 副院長、大分大学 客員教授、
小児科指導医、小児神経指導医、アレルギー指導医、
感染症制御医師、医学博士
是松聖悟.



「子どもの生活習慣の乱れ 予防するには治すには」



コロナ禍

医療崩壊

社会活動
の停滞



経済に
打撃

メンタルの不調



きょうだい
喧嘩



児童虐待



夫婦の不仲



DV

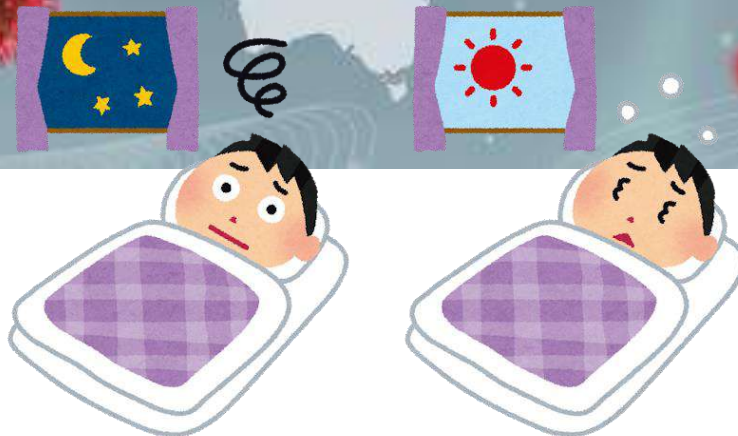
怯える



ゲーム漬け

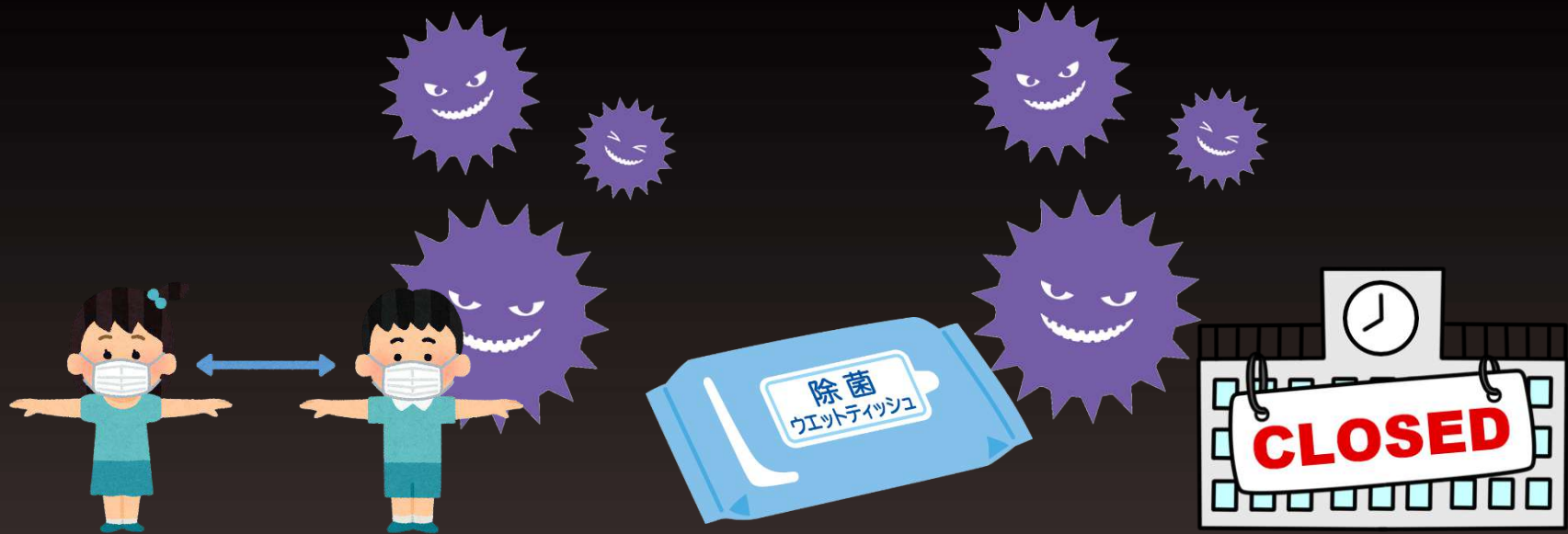


朝起きできない



学校に行けない





STAY HOME!



緊急事態宣言



「コロナ禍で生じた 子どもの生活習慣の乱れ」の原因

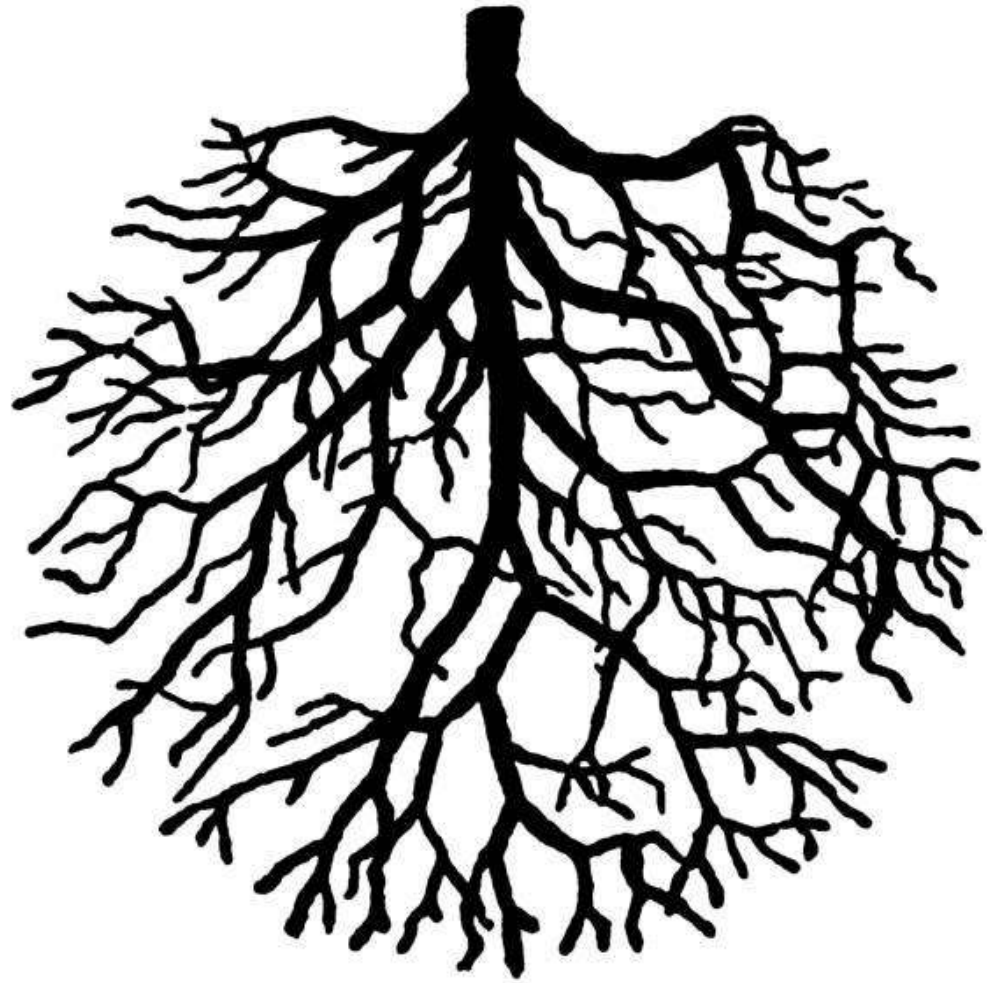
- 自粛へのストレス
- 先が見えない不安
- ウイルスへの恐怖
- 死への恐怖
- 人への恐怖
- **もともとの感受性の強さ**
- **上手に処理することの苦手さ**





表面化した課題
の根っ子は深い。

簡単に解決する
ものではない。



学校に行けなくなった 子どもへの支援

「学校に行きなさい」は有効でない。
その背景にある
不安等を取り除くことが大切。



学校に行けなくなった 子どもへの支援

時間はかかっても、
これまで以上に
たくさんの会話とスキンシップが
子どもを救う最適な手段。



子どもが元気がないときに 何をしてあげれば良いか、 一番知っているのは保護者

幼いころから、
元気がない子どもに、
好きな食べ物を与えたり、
楽しいことをしてあげて
支えていましたよね。



子どもを支えるには 「家族力」が必要

しかし「家族力」を
どのように発揮すればよいか、
わからなくなったら相談を

市区町村には
相談窓口があります。
学校には
カウンセラーがいます。
がんばりすぎないで、
相談してください。



ゲーム漬けの子どもへの支援

「ゲームをやめなさい」は有効でない。
その背景にある、
他にすることのない不安等を取
り除くことが大切。



ゲーム漬けの子どもへの支援

時間はかかっても、
これまで以上に
たくさんの会話とスキンシップが
子どもを救う最適な手段。



「次に」ゲームのルール作り

- ① ゲーム時間を減らすためのルール
- ② それができなかったときのルール

これらは保護者が決めるのではなく、
子どもに決めさせるほうが有効。

本当は
ゲームを与える
最初にすべき。



難しい場合は逆転の発想も必要

ゲームを一緒にする、
ゲームから会話を広げる。
子どもは、ゲームよりも、
家族と一緒にすること、
楽しいことを共有することに、
喜びを感じるはずです。



もっと難しい場合は さらに逆転の発想も必要

ゲームの能力を活用し、
ゲーム博士、ゲームの達人、
プログラマーを
目指すのも間違いではない。



メンタルの不調、生活習慣の乱れ、
起きてからの対処は、本当に難しい

結局、起きないよう
予防が大切



**「子どもの生活習慣の乱れ」
の先に、**

- 1. 通常的生活への困難**
- 2. 生活習慣病
があります。**

ここでは生活習慣病を
予防する観点でお話します



生活習慣病

かつては成人病と呼ばれていた。

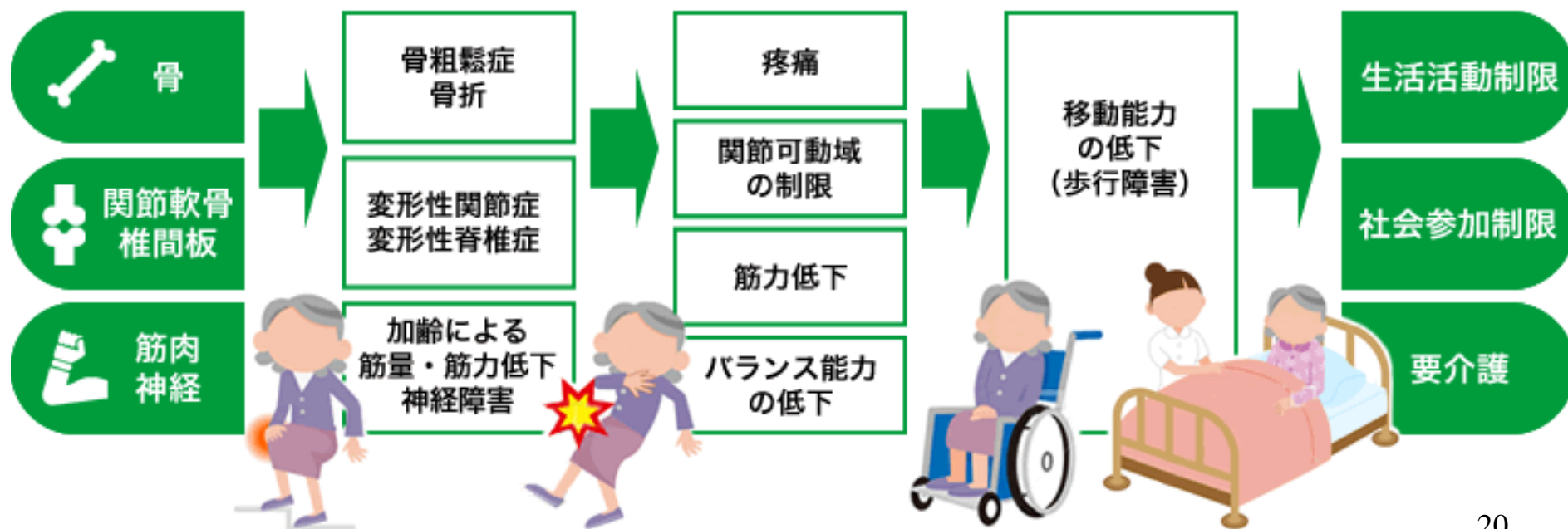
食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の悪化が関与している病気。

例：糖尿病、高脂血症、脳梗塞、
虚血性心疾患
(心筋梗塞、狭心症)

ロコモティブ シンドロームとは？

2007年に日本整形外科学会が提唱した概念
高齢者の介護が必要となる原因の約2割を占める

ロコモティブシンドロームの概念図



体が硬い、バランスが悪いなど、
子どもの運動機能が低下している

子どもの ロコモティブ症候群

5項目中1項目できない場合、
子どもロコモ

●子どもロコモの可能性を次の項目でチェックしてみましょう。



5つ全部できればセーフ!

1つでもできないものがあつたら、
子どもロコモに該当するかもしれません。



①体のバランス

両手を広げて、片足で立ってみましょう。ふらふらせずに5秒以上できますか?左右両方やってみましょう。



②下半身の柔軟性

しゃがんでみましょう。足の裏を床につけて、後ろに倒れないでしゃがめますか?



③上半身の柔軟性

両手をまっすぐ上に上げてみましょう。垂直に上げることができますか?



④肩甲骨と
股関節の柔軟性

膝を伸ばしたまま、指が楽に床につきますか?



⑤上半身の動き

じゃんけんのグーを作りながらひじを引き、パーにしながら腕を前に出します。スムーズにできますか?パーのとき、手首と指がしっかり反っていますか?

※足の付け根にある関節

(これからは知っておきたい!子どもロコモ読本)

1. 中学2年生の口コモ率は？

① 5%

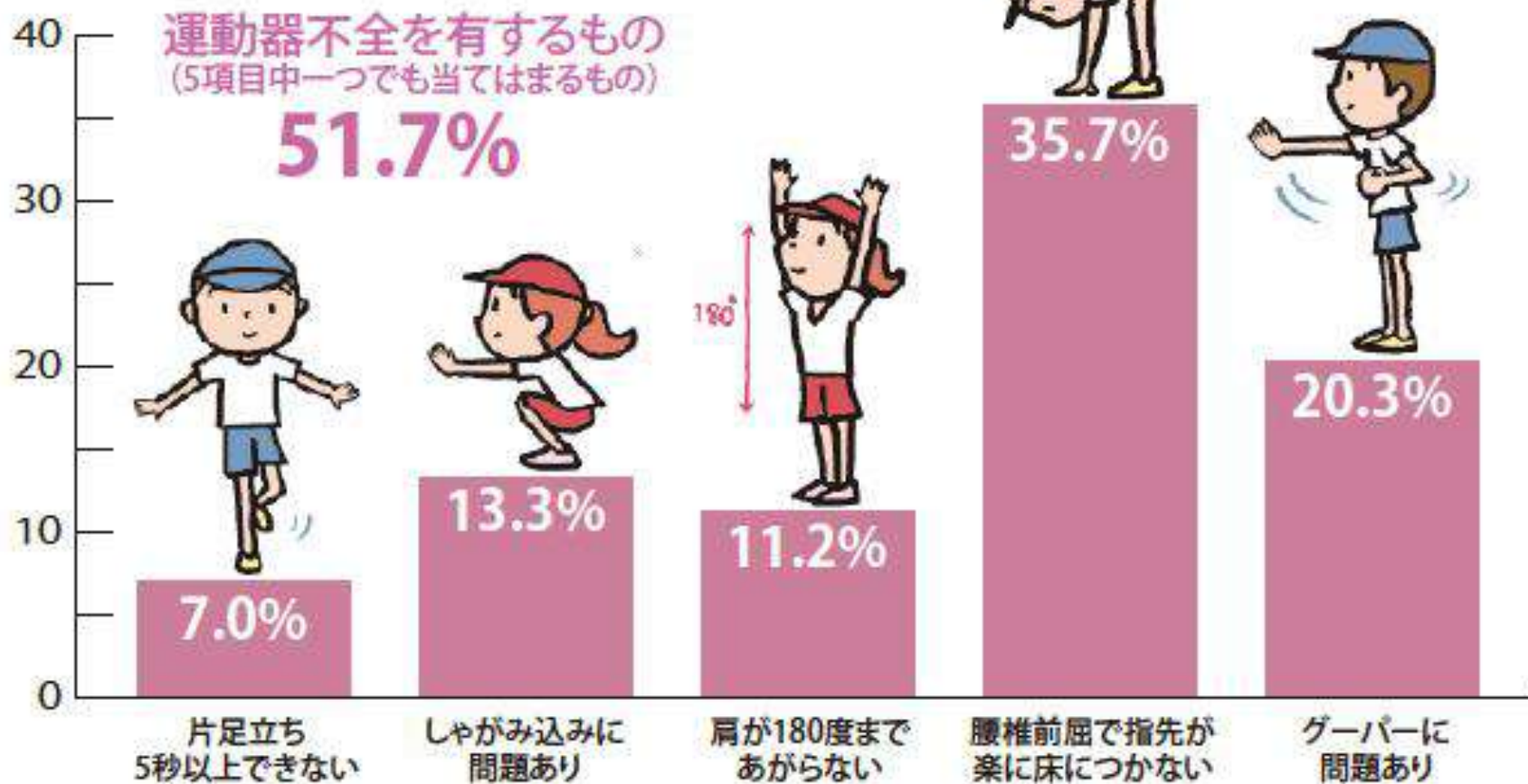
② 15%

③ 50%



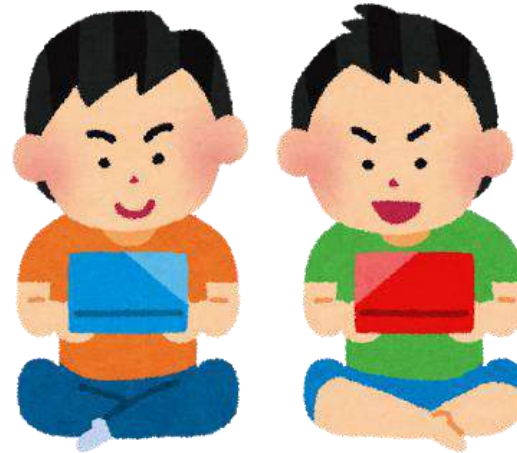
(表1)運動器事前検診

平成26年3月18日／中学2年生(143名)



(2016とれば、かち。スポーツテンカ!)

子どもの遊び方の変化

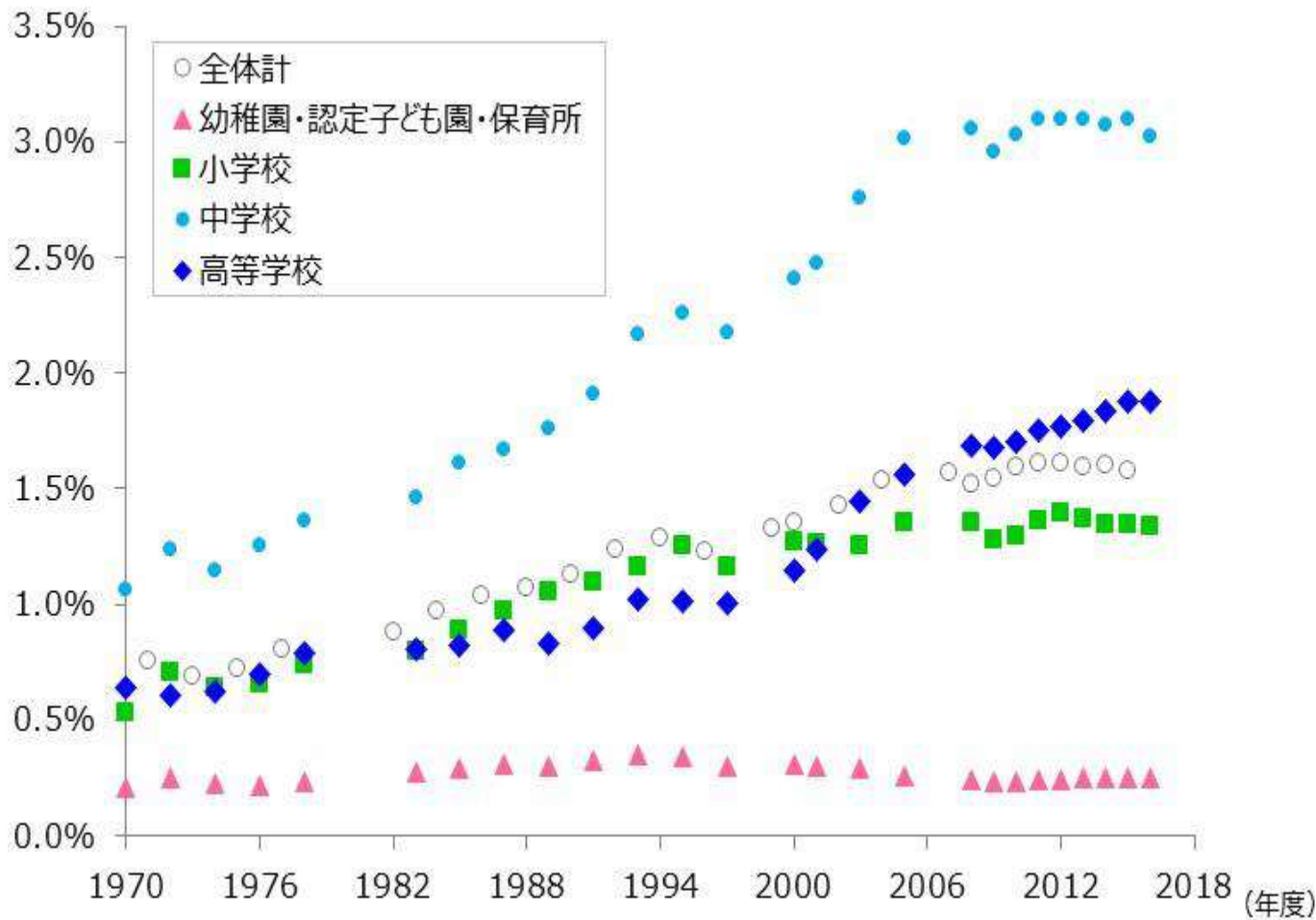


夜更かし



子どもの骨折率・年次推移

(独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害－基本統計－」)



幼児は減少。
小・中学生は
横ばい。
高校生は増加。

小さいころ
動かなかった
子どもが
運動しなければ
ならなくなって
増加している？

肥満傾向児は、 減少傾向も、約10%

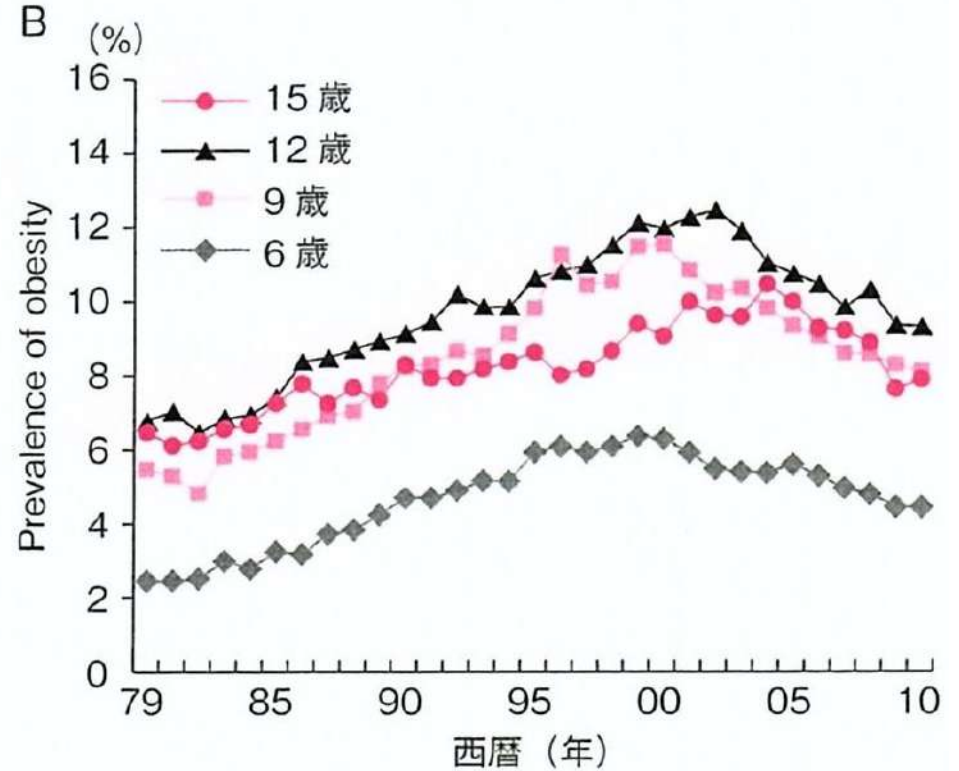
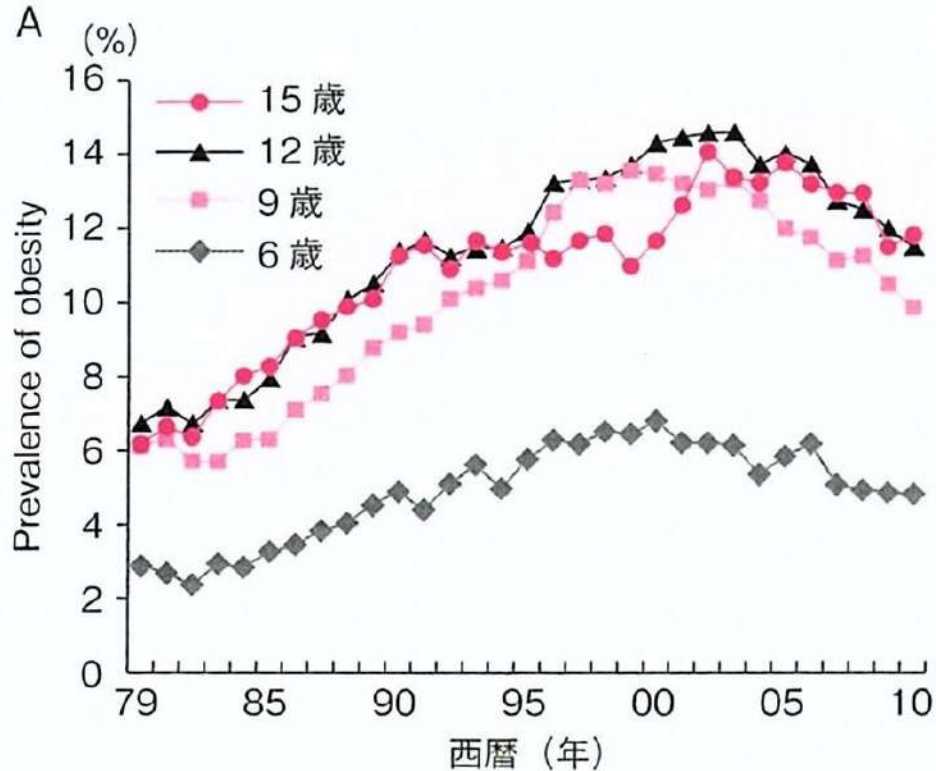


図 1 15~17 歳の 1980~2010 年の肥満頻度の変化 (吉永¹⁾, 2012)

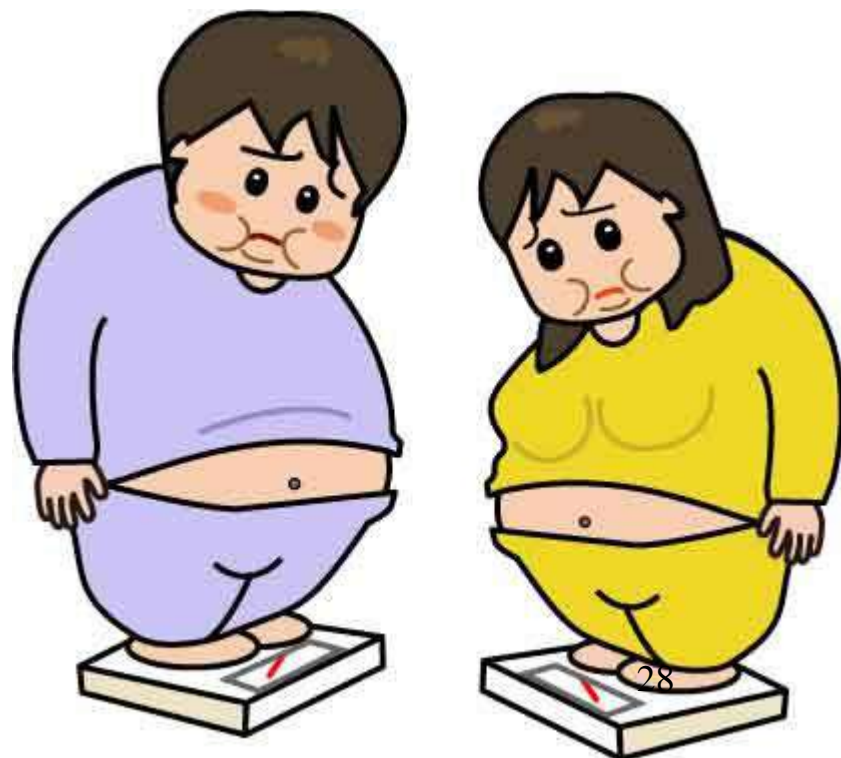
A: 男性, B: 女性

2. 生活習慣病への 運命が始まる年齢は？

① 胎児期

② 5歳

③ 20歳



3. 胎児期における
将来の生活習慣病の危険因子となる
保護者の行動は？（複数回答可）

①

飲酒

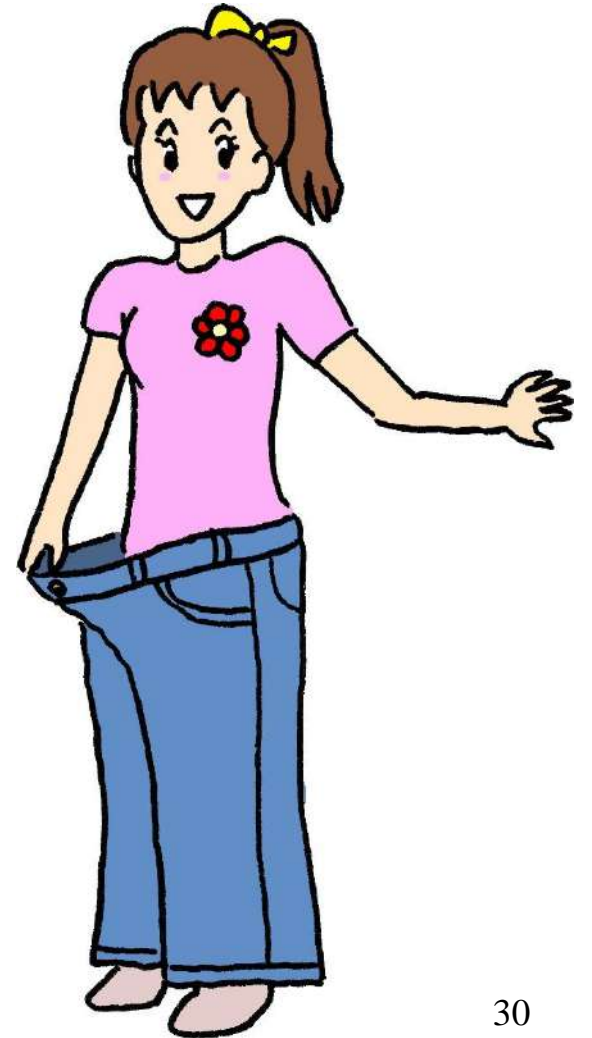
②

喫煙

③

低栄養







妊娠中の喫煙で
児の将来肥満の
リスクは
50%増加する。

受動喫煙がもたらす 子どもの健康被害

生活習慣病

乳児突然死症候群

アレルギー

ぜんそく

気管支炎・肺炎

注意欠陥多動性障がい

知能低下



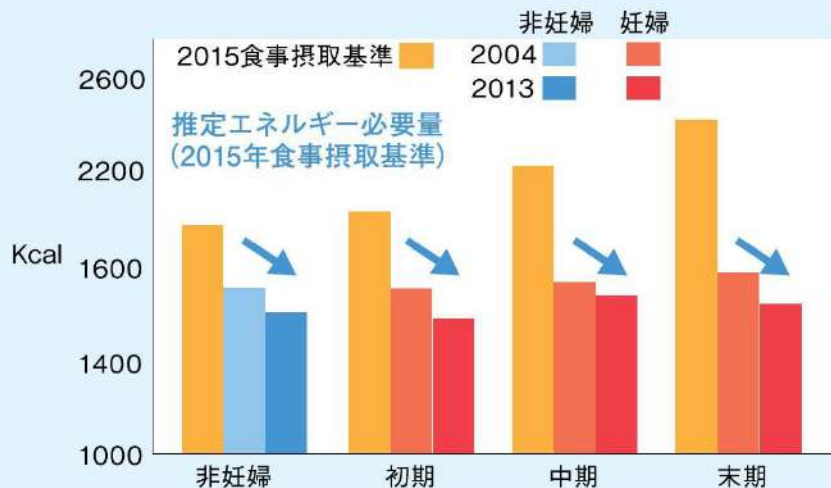
「換気扇の下で
吸っています」も、
受動喫煙による
健康被害の予防にはなりません！



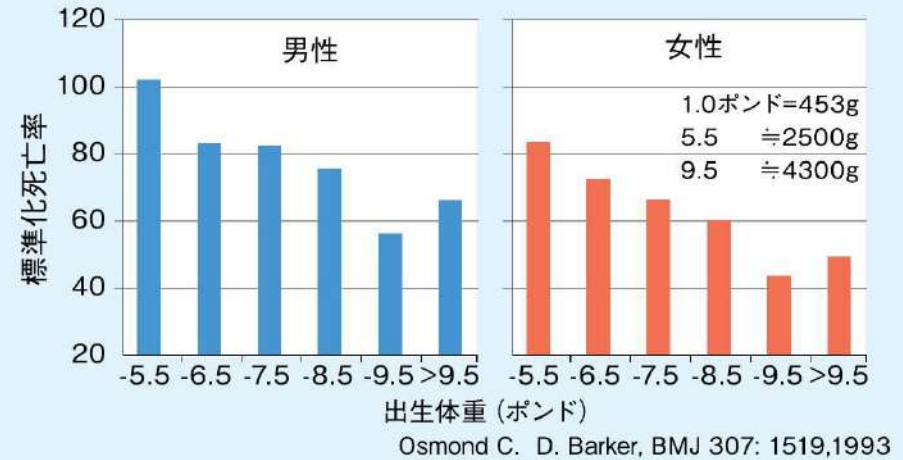
「小さく産んで
大きく育てる？」

「小さく産んだら
大きく育つ？」

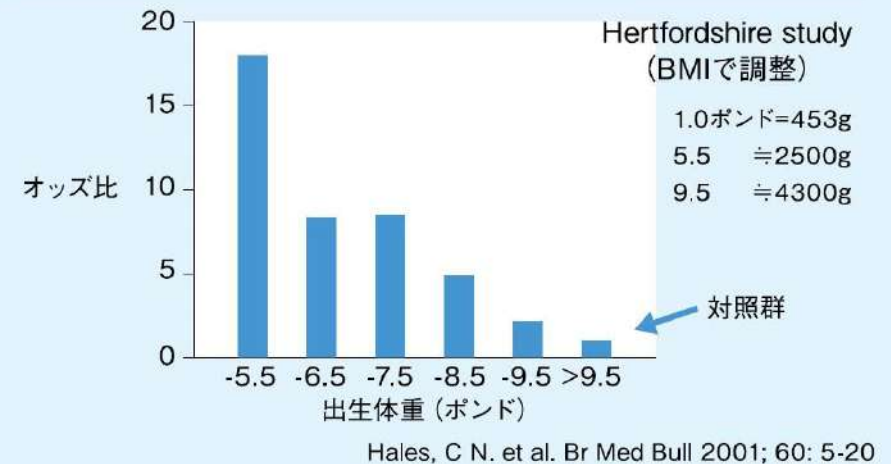
妊娠中の摂取カロリー推移



出生体重と虚血性心疾患死亡率



出生体重と男性メタボリック症候群発症オッズ比



なぜ胎児期の発育が悪い子は生活習慣病になりやすいの？

発育の悪い子は筋肉が少ないことが多い。
筋肉で糖分を処理しているため、
筋肉が少ない子は脂肪が溜まりやすい。
病気等の理由で小さく生まれるのは、
予防できないが、
予防できることもある。



4. 生活習慣病への 急な階段が始まるのは？

① 3歳

② 10歳

③ 20歳



さあ、3歳まで
どう育てよう！



5. 夜10時以降に
就寝する2歳児の率は？

① 5%

② 15%

③ 35%



親のライフスタイルに 子どもを付きあわせないで！



テレビ、ゲーム、スマホなどの、 乳幼児への弊害

- コミュニケーション能力が育たない。
- 立体感覚が育たない。
- 記憶力の低下。
- 言語知能の低下。
- テレビ視聴時間が1時間伸びると肥満頻度が2%増える。
- 脳の微小構造が破壊される。
- 多動児になる危険が増える。
- 生活習慣、学習習慣が乱れる。
- ブルーライトで目に障害。



テレビ、ゲーム、スマホなどの、 学童期以降の弊害

- ・ 不登校
- ・ 引きこもり
- ・ つながり依存
- ・ ネットいじめ
- ・ 架空請求
- ・ 有害サイト



3歳の時点の

- ・ 母の肥満
- ・ 1日10時間以下の睡眠
- ・ 1日2時間以上のテレビ、ゲームなどスクリーンタイム

は、生活習慣病のリスク因子！



6. 脂肪細胞を減らせる
タイムリミットは何歳？

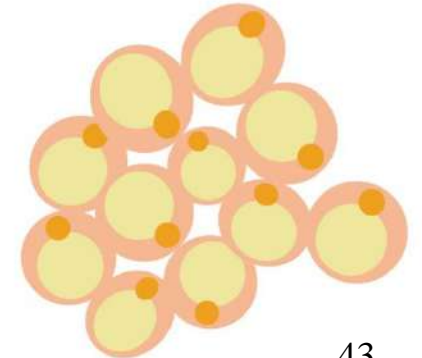
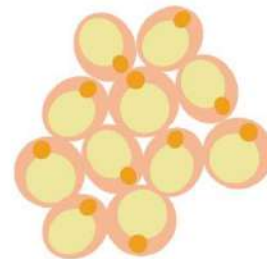
①

20歳



②

40歳



③

80歳



脂肪細胞の数、
つまり太りやすい体質は
小児期に完成する。



成長時期と成熟期の脂肪の増え方の違い



胎生期



幼児期



思春期



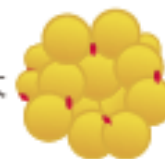
胎生期、幼児期、思春期は細胞数が増加する



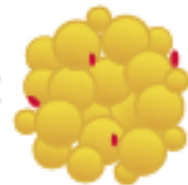
成人



肥大



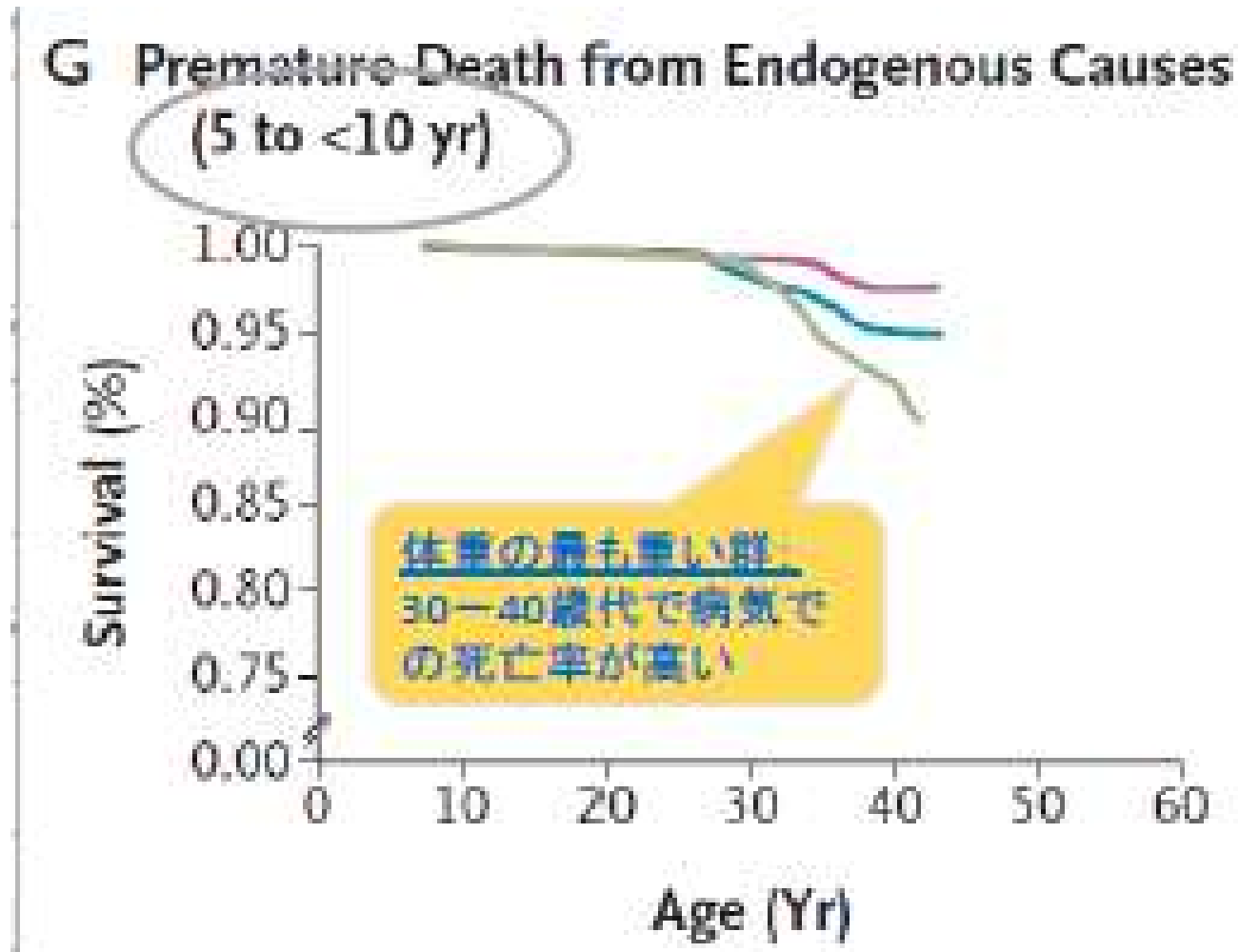
増殖



大人になると肥大化した脂肪が増殖する

小児期に肥満があると、 早死にする割合が高い (Franks PW et al: N Engl J Med. 2010)

全体を体重により25% 毎に4群に分類



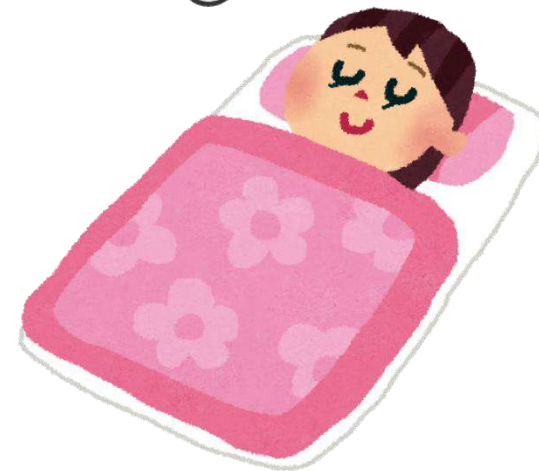
生活習慣病予防対策は
成人になってからでは遅い。

小児期から！



生活習慣病予防の一番の基本は、

- 適切な食事
- 適当な運動
- 適切な睡眠



朝ごはん抜きで、
空腹の時間が長くなると、
食べたときに血糖が急増して、
肥満の原因になる。



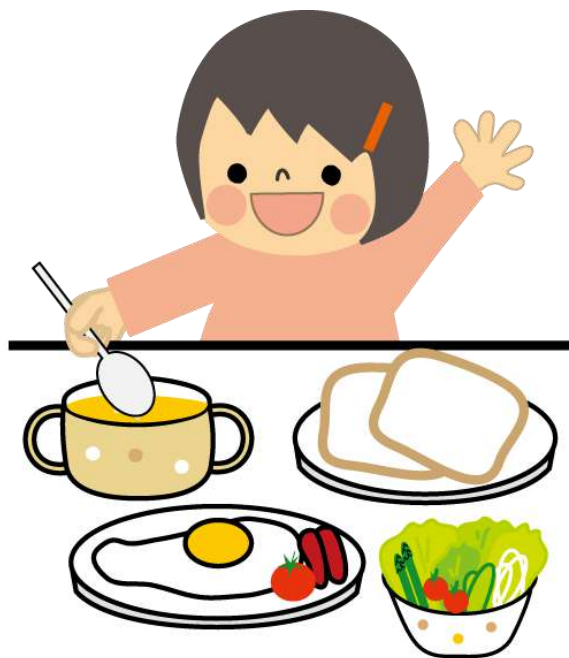
早寝、早起き、朝ごはん



寝ているつもりでも、
肥満などによる
いびきや無呼吸で、
寝不足になっていることもある。



朝起きできて、
朝ごはんが食べられて、
日中に居眠りしないですむ
睡眠時間が適切。



(厚生労働省. 健康づくりのための睡眠指針⁵¹ 2014)

良く噛むことは、

- ・肥満予防
- ・味覚の発達
- ・発音の発達
- ・脳の発達
- ・歯の疾患予防
- ・がんの予防
- ・胃腸機能の促進
- ・体力向上

につながる。

目標1口
30噛み



どうしても
生活習慣の乱れが改善できない
子どもがいます。

早起きできない。

学校に行けない。

お菓子ばかり食べる。

- ・ **悩みを抱えた家族**
- ・ **子どものも特性**

悩みを抱えた家族

そもそも
悩みを抱えていない
家族なんてありません。

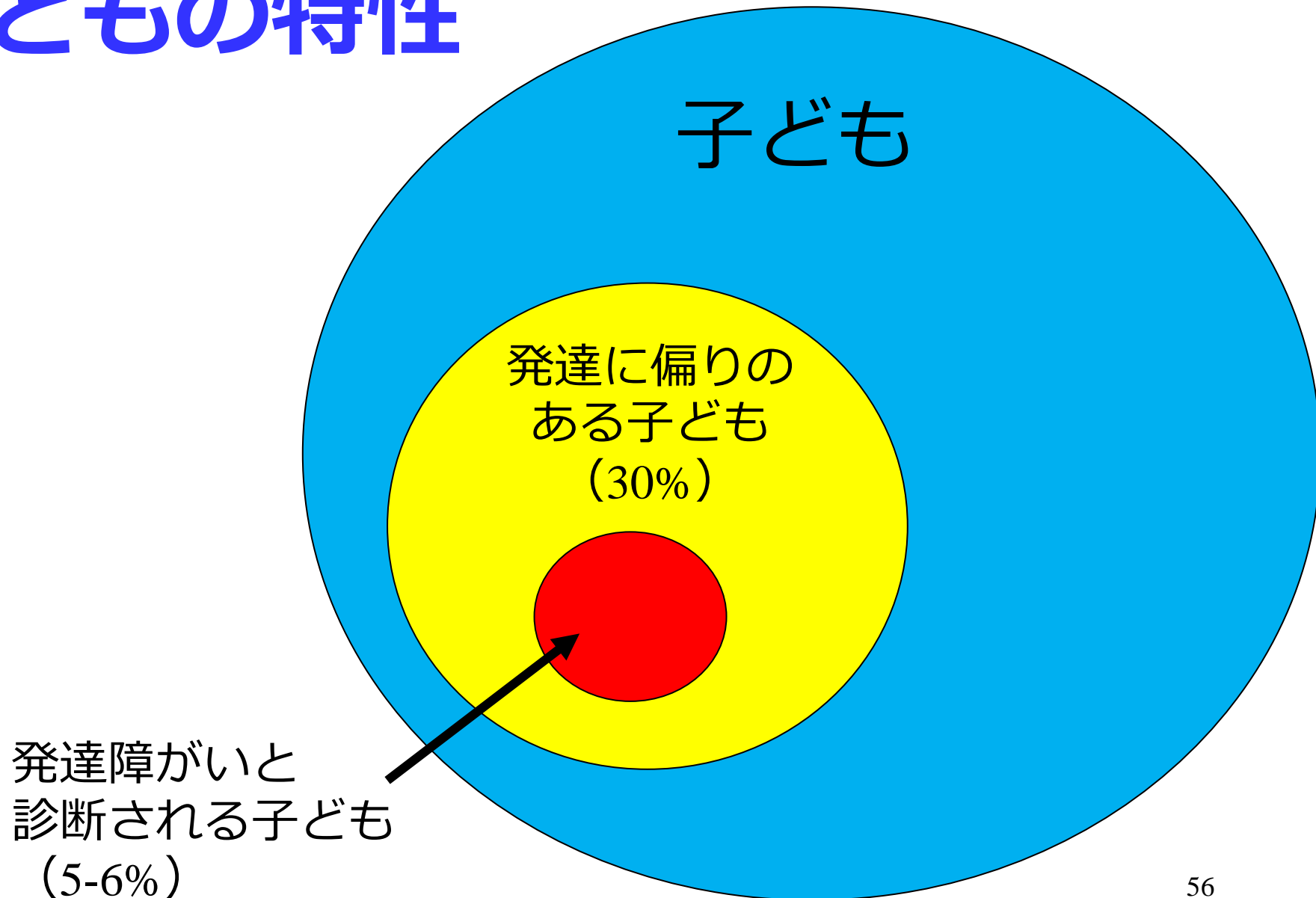


悩みを抱えた 家族を支援する 窓口と施設があります

抱え込まずに
相談を！



子どもの特性



発達に偏りのある
子どもに生じる
困りの中に、
生活習慣の乱れが
ある。



この原因は根深く
解決に苦慮する。



発達に偏りのある子どもに生じる
生活習慣の乱れは、大きく**2つ**

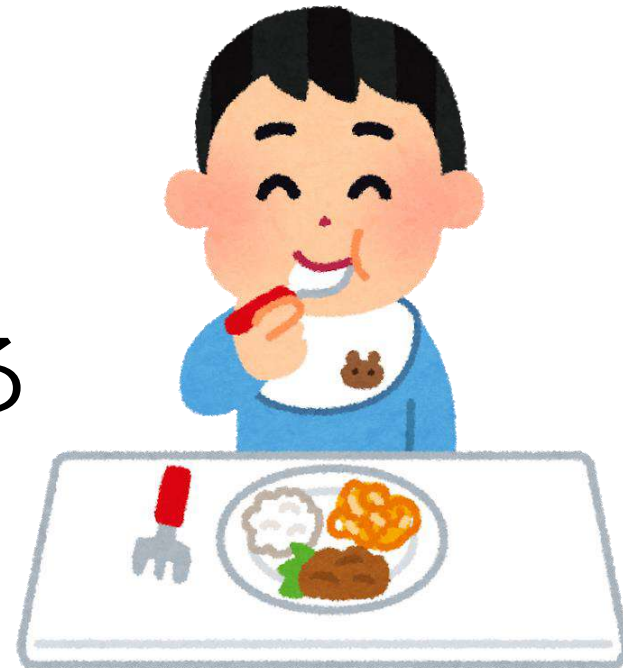
- 偏食
- 二次障害

発達に偏りのある子どもの偏食

① 感覚過敏

臭いが嫌い、見た目が嫌い、
食感が嫌い

→ 好きな
食感に近づける

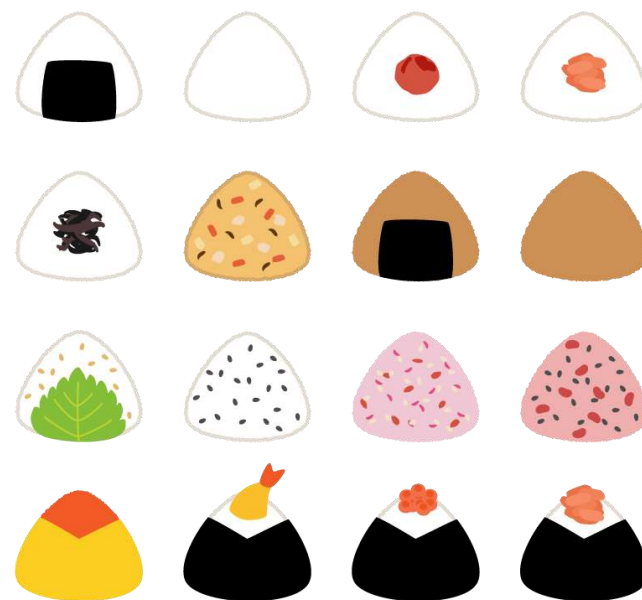


発達に偏りのある子どもの偏食

② こだわり、理解していない

食べるものと思っていない

→ 好きなものと同じであると教える



発達に偏りのある子どもの偏食

③ 不安

怖い、楽しめない

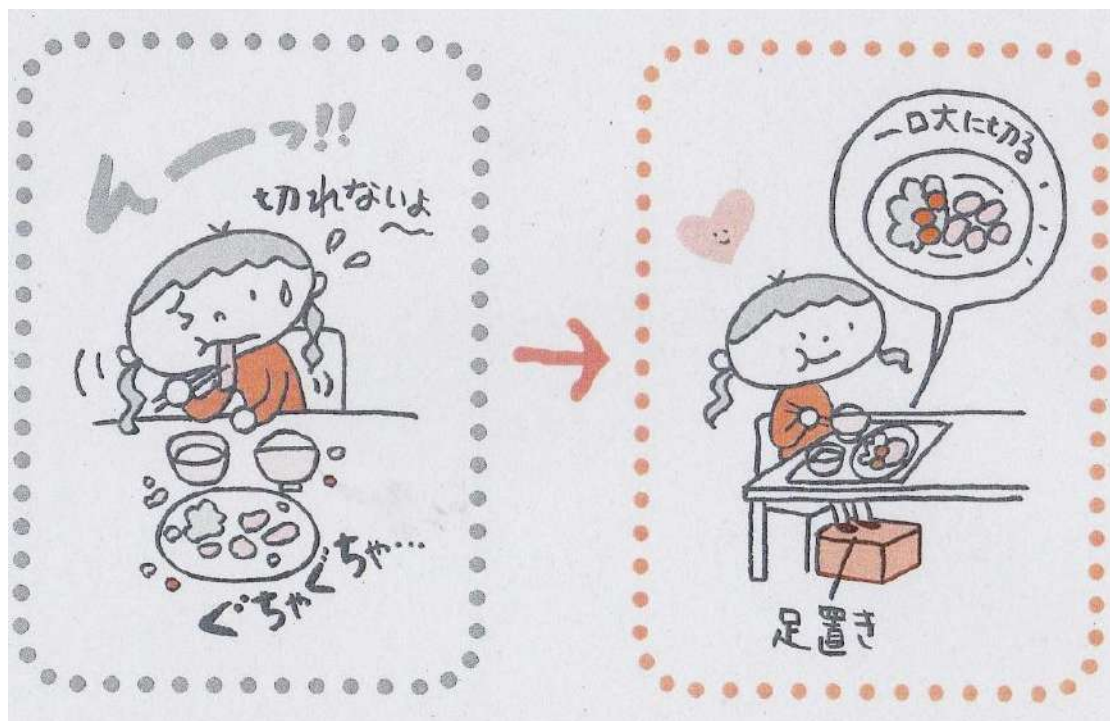
→ 楽しく
一緒に
食べる



発達に偏りのある子どもの偏食

④ 力が弱い

→ 食べやすく



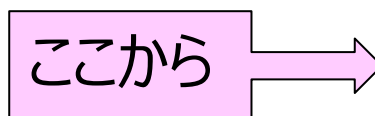
(気になる子の偏食.
徳田克己.
チャイルド本社)

発達の偏りを持った子の 二次障害を予防するには

「専門家」を増やすことは
大切かもしれませんが...

周囲の人が、
この子ども達の特性を理解して、
育て方のコツを知ることが
大切です。

医療や療育につなげるだけでは
目的は達成できません。



目標とする子どもの食事

- 1日3食摂る。
- 20時以降は食べない。
- バランスの取れた噛める献立に。
- 大皿に載せず、個別に盛り付ける。
- 糖の吸収を緩やかにして食後の血糖上昇を抑える食物繊維を摂る。
 - 野菜、果物、豆類、きのこ、海藻、こんにゃく、玄米
- 肉の脂身、乳製品の過剰摂取は避ける。
- ジュース、清涼飲料水は控えめに。
- 「果糖はヘルシー」は間違い。
- 濃い味に慣れないようにする。
- おやつは1日のカロリーの10-15%を目安に。



目標とする子どもの運動

- 1日11,000歩（9-12歳の調査にて）。
- 肥満傾向がある場合は1,000歩分追加。
→ 外遊び15分程度



常にsmall step upで進めていく

食事も運動も、

毎月、無理のない、クリアできる目標を立て、
自信を付けさせていく。

失敗体験やダメだしは逆効果。

例：ご飯はおかわりしない
今までより外遊び15分増やす
等々



食事を楽しくバランスよく食べるために

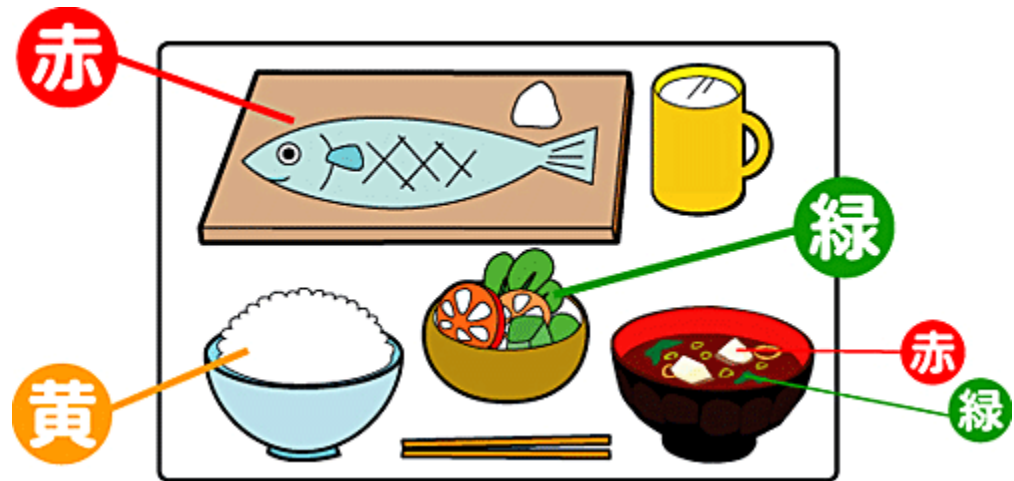
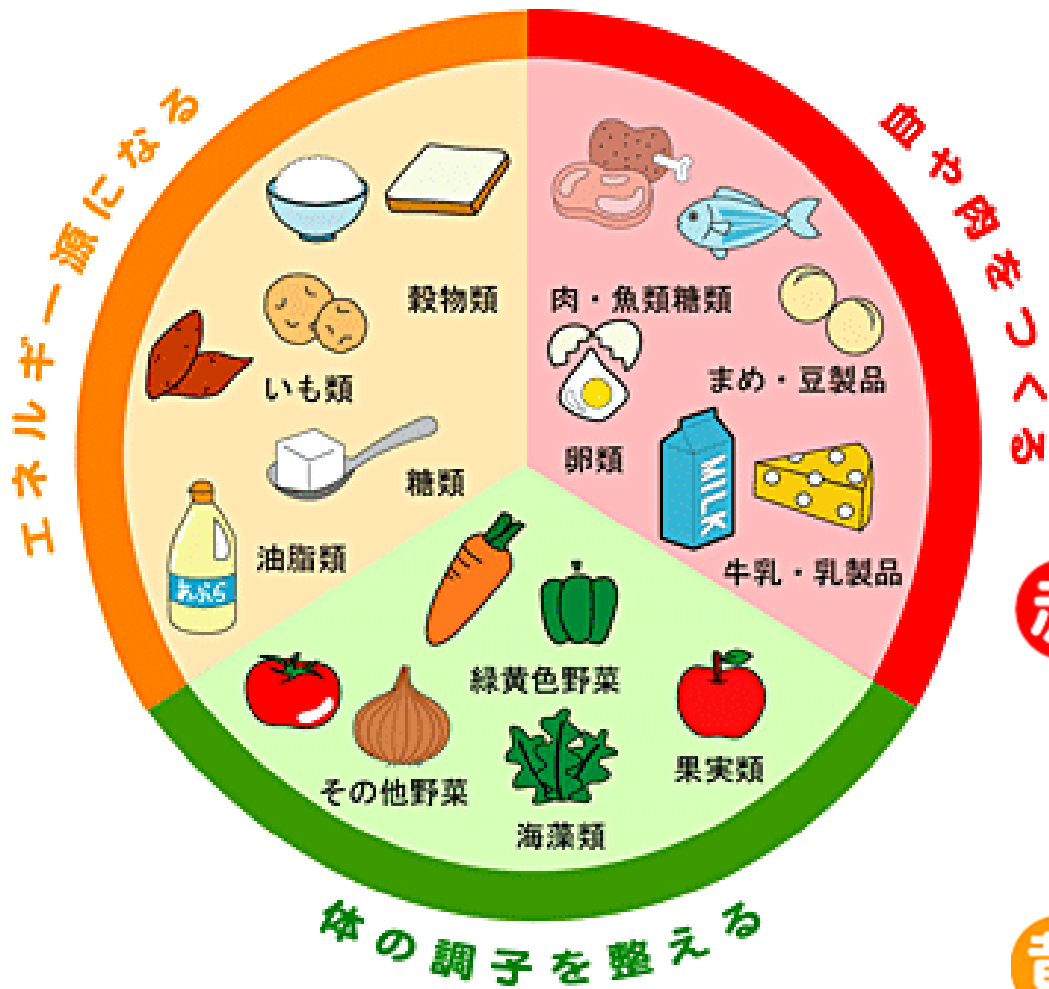
こ食にならない工夫

- ・一人で食べる（孤食）
- ・好きなものしか食べない（固食）
- ・少ししか食べない（小食）



みんな楽しく、色々な食材をしっかり食べる！

子どもの頃から学ぶ機会を。



家や集団生活での 子どもの生活習慣病予防の提案①

- 睡眠、食事についての絵本読み聞かせ



家や集団生活での 子どもの生活習慣病予防の提案②

- 食前2分間で栄養等に関する話
- 「体によいこと目標」を立てる



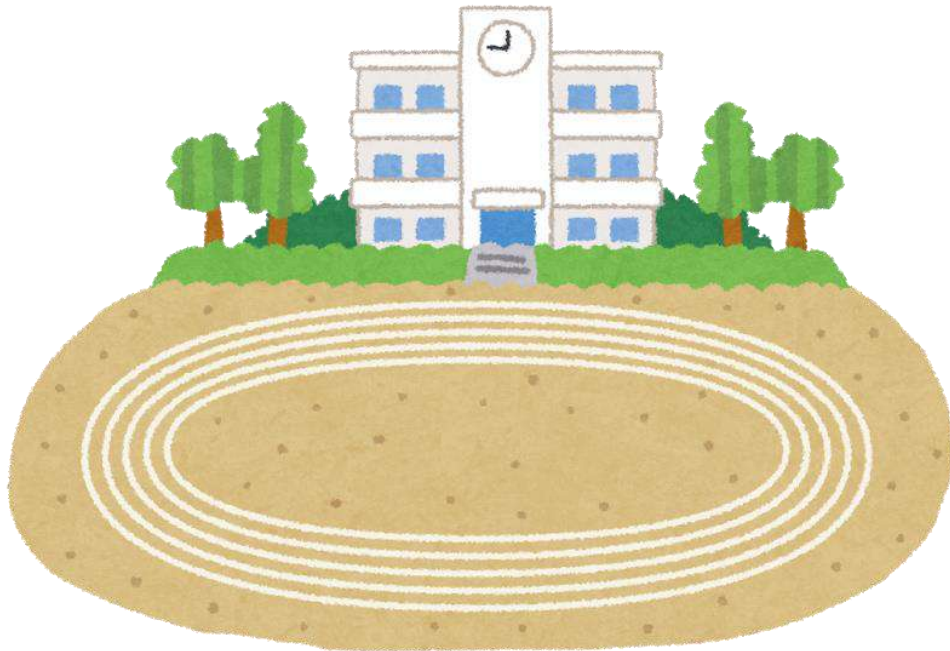
家や集団生活での 子どもの生活習慣病予防の提案③

- ▶ 地元の食材メニュー
- ▶ 子ども達の希望メニュー
- ▶ 子ども達の発想メニュー



家や集団生活での 子どもの生活習慣病予防の提案④

- 登校後の5分は体を動かす
- 下校前の5分は体を動かす
(グラウンド1周する等)



Take home message

こどもの生活習慣を改善し、
生活習慣病を予防するためには、
Small step upで、

1. 早寝早起き朝ごはん
2. よく噛む
3. 食べ過ぎない
4. 生活のなかで運動する時間をとる
5. スクリーンタイムを減らす
6. 受動喫煙を避ける
7. 集団生活にも取り入れる
8. 社会全体で取り組む



ご興味あればYouTubeでお会いしましょう

せーご先生のすこやか出張授業
感染症の予防 in 広島



～ウィズコロナの時代～
学校、幼稚園、保育所、職場、家庭での
感染予防はどうしたら良いのだろうか？



落ち着きのない子、引っ込み思案の子、
聞き分けのない子、発達的气になる子、
みんなが明日の日本を支える原石です



食物アレルギーを
予防しましょう治しましょう。
アナフィラキシーから子どもを守りましょう



子どもの急病
～病院受診前にすることが命を救う

