

日本予防医学会・メール配信  
NO. 3. 2010. 2. 9.

日本予防医学会 会員の皆様へ、

日本予防医学会・副理事長の、荻野景規です。  
本年度より、予防医学会から、メールを配信させていただき、  
予防医学の普及に努めたいと思います。  
なにとぞ、よろしくお願い申し上げます。

コラム——公衆衛生の学窓から——

どう読む？健康情報

2月3日は節分でした。

親子でまめまきされましたか？

炒り大豆シャワーに、

こどもは、大はしゃぎ。

(私事ですが)懐かしい思い出です。

もうすぐバレンタインデー。

幼稚園でも、チョコレートが

バラまかれる情景がふつうとか。

ほほえましいです。

そして現在受験シーズン、真ただ中。

やはり心配なのは今のこどもたちの健康です。

年齢別にトリアージしてみましよう。

わたしの中で、予防医学の優先順位はこどもです。

平成21年度 学校保健統計調査(速報)から、  
依然として

小学校高学年では約10人に一人が肥満です。

肥満は、メタボ誘因です。

こども肥満×約70%=20歳以上になっても、

肥満継続と報告され、

肥満期間、メタボ期間が、20年以上になるわけです。  
20代30代で、すでに動脈硬化が進み・・・  
われわれの大切な世継ぎが、40代で糖尿病や高血圧に・・・  
の危険が高いです。

乳幼児・学童期の肥満は、すべて親の責任です。  
親が肥満だと、遺伝・環境要因ともに親子共通項が多く、  
子ども肥満になりやすい。

一方  
やせの妊婦から生まれる低体重児の増加も、深刻です。  
胎児のときに、飢餓対策をプログラムされた低体重児は  
将来、肥満やメタボになるリスクが高い。

これほど、世の中にこども肥満や  
若者のやせの警告が、あふれているのに、  
なぜ、解消しないのか？  
しようしないのか？  
できないのか？

実は、生活習慣病は、自業自得のものでありながら、  
病んだ部分を、ありありと映し出す社会病理の鏡です。

#### 学業優先

→いじめ・犯罪・誘拐の危険ある外遊びより、  
幼児のころから、夜塾通いさせているほうが、安全・安心。

#### お受験ブーム

→スポーツより、塾。  
すきま時間の息抜きは、ゲームざんまいのこどもたち。  
教育費を稼ぐため、共働き。

親子ともども、多忙です

→ファーストフード、コンビニフード。

手軽で高脂肪の中食・間食・夜食を

ストレス食い、過食・偏食・孤食。

手も目も行き届かず。

わが子のための お受験とは言いながら、  
実は親の虚栄心かもしれません。

たまにはある家族団欒とは、  
一同でメールを打ちこむだけの無口な家族会合。  
口げんか・おこごとより、だれもが携帯優先。

家庭はすでに、癒しの場ではないのかもしれない。  
この上、お受験に失敗したあかつきには・・・

こちらは  
私の身近にいる医学生たちの会話からです。  
標準体重（BMI22）よりずいぶん、軽いのに  
「ダイエットしなきゃ」が、口ぐせの彼女たち。  
やせ願望がとまりません。

こどもや若者の極端な肥満や、やせが、  
幸せではない症状に、みえるのは、  
わたしだけでしょうか。

価値観を変えない限り、この病、快方に向かいづらい。  
生活習慣病は、はたして、  
自業自得の個人の自己責任ですか。

——世界の肥満児は約1億5500万人——

## 小児肥満の現状と 対策

### 日本

2005 食育基本法施行, 2007 早起き早寝朝ごはん運動  
小児メタボ診断基準を作成。

### アメリカ

#### 世界1 深刻

2~19歳の小児および青年では17%が肥満、32%が過体重

(米国立衛生統計センター2010年1月14日)

対肥満児医療費は20年間で3倍に  
米国飲料協会は公立学校で甘い炭酸飲料などの販売自主規制。  
2002年、果物野菜無料配布プログラムで学校売。  
店のドーナツ販売量が4分の3になる。2004年からは法制化。  
連邦政府の支援による学校朝・食昼食プログラム展開。

欧州連合 加盟27カ国

EU域内小児約2200万人太り過ぎ。  
うち500万人以上が肥満。  
毎年40万人のペースで「肥満児」が増え続ける計算。

2003～2008年健康に関する五カ年戦略計画を実施。

「よりよく食べて、もっと身体を動かそう、  
とても簡単なことだよキャンペーン」を展開。  
EU域内の学校給食用に果物や野菜を無料提供。

中国

北京市の男児では思春期の体脂肪率の生理的減少が認められず、  
肥満度が20未満でも体脂肪率が高い。  
11歳以上男児で体脂肪率の平均値が25%。

北京市

～2010, 肥満障害を抑える5か年計画。  
肥満教育。  
給食会社の選別など。

韓国

小児肥満率13.1%  
韓スタイル育成総合計画  
2007～2011 野菜中心の韓国伝統食を。

オーストラリア

成人の62%、小児の25%が過体重か肥満 (2010.1.18)

政府：2000～2010「公衆栄養に関する戦略」

民間：毎年10月の栄養週間で、学校・職場でヘルシーランチを推奨など。

---

日本予防医学会では

- 1、予防医学の情報提供・情報交換
- 2、予防医学の現場への普及のための教育・人材育成  
をめざして、会員の皆さまのお力をお借りしながら、  
エビデンスを積み上げていきたいと考えております。

ホームページの充実に、ご協力いただけると、幸いです。

- それぞれのご専門の予防医学情報のご投稿を、  
お願いいたします。  
情報発信の場として、ご活用ください。

- 配信メール先を変更する場合、  
配信解除は、以下からお願いします。  
[public02@md.okayama-u.ac.jp](mailto:public02@md.okayama-u.ac.jp)

予防医学指導士の導入が急がれます。

\*\*\*\*\*

岡山大学大学院医歯薬学総合研究科  
公衆衛生学分野  
日本予防医学会 事務局 荻野景規  
〒700-8558 岡山市北区鹿田町 2-5-1  
TEL : 086-235-7184 FAX:086-226-0715  
e-mail : [public02@md.okayama-u.ac.jp](mailto:public02@md.okayama-u.ac.jp)