



がんばれ! 子育て日記

● “子ども” のメタボリックシンドローム ●

ないぞうしぼう とうみやくこうか せいかつしゅうかんびょう
内臓脂肪がたまることで動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中などの生活習慣病の引き金になってしま
う “メタボリックシンドローム”。(通称 “メタボ”)

ちゅうこうねんとくゆう しょうじょう
これは、もっぱら中高年特有の症状なのかと思いきや、実は子ども
たちの間でもじわじわ増えて問題になっているそうです。

現代の子どもたちが “メタボ” になる主たる原因は何かというと、
外で遊ばずテレビゲームばかりして運動不足になるということ、
また、スナック菓子などのジャンクフードの取りすぎで食生活が
偏ったり、受験などのストレスによるものと言われています。



“食生活” と “ストレス” が原因…

大人のメタボとまったく原因が変わらないような気がしませんか。

これを受けて、6～15 歳までの “子どものメ
タボリックシンドローム” を判断する簡単な
目安として、厚生労働省の研究チームが、右記
の基準を作って「胴回りの測定」をすすめてい
ます。

- 胴回り 80 センチ以上
(小学生の場合は 75 センチ以上)
- あるいは、胴回りを身長で割った
値が 0.5 以上



このどちらかに当てはまっている子どもは “メタボに要注意” ですから、一度、検査を受けてみた
方がよいでしょう。

大人の場合は性別で腹囲の基準値は変わりますが、子どもの場合、性別は関係なく、男女ともこのサ
イズを基準として判断しますので、これをひとつの物差しとして子どもの生活習慣をチェックして
みるという使い方もできるのではないのでしょうか。

“肥満” と “生活習慣病” は大きく関わっています。

お子さまがまだ小さいうちは、親がある程度「子どもの健康管理」に配慮する必要があるのではない
でしょうか。