健康イキイキ

No.358 保健福祉課

【問合先】 りふれ保健係（☎82-5555）

北海道は肥満とされる人が多いということを、ご存知ですか？

特定健康診査（40～74歳を対象に行う健康診断）の結果によると、北海道は全国と比較して肥満が多いことがわかっていますが、子どもの肥満も例外ではありません。文部科学省が行った調査（令和元年度学校保健統計調査）の肥満傾向児の割合も、北海道は全国と比較して高くなっています。（表1）

（表1） **肥満傾向児の出現率**　　単位（%）

区　分	幼稚園	小学校						中学校			高等学校		
	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
全　国	2.77	4.51	6.02	7.54	9.24	9.57	10.00	9.86	8.77	8.18	9.81	8.92	9.29
北海道	3.73	7.36	8.00	9.85	14.25	14.35	11.81	12.41	12.26	10.58	11.94	8.84	10.56

※肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者
肥満度＝（実測体重－身長別標準体重）÷身長別標準体重×100（%）

そのままにしておくと様々な合併症に

肥満は様々な合併症を伴いますが、特に生活習慣病と呼ばれる**2型糖尿病**、**脂質異常症**、**高血圧**などの原因となります。これらの疾患は**動脈硬化を促進**し、将来的に**心筋梗塞**や**脳卒中**を起こすリスクを高めます。

生活習慣病は子どもにおいても見られ、子どもの頃から動脈硬化は進行します。

「ちょっと太っているだけ」、「成長期だし、大人になれば痩せるから大丈夫」と肥満を放置していませんか。

子どもの将来の生活習慣病を予防するためにも、今から生活について考えていきましょう。

無理なダイエットは厳禁

極端な食事制限は、成長期にある子どもの発育を妨げる可能性があります。必要な栄養をしっかりとり、適度な運動を心がけましょう。

肥満予防のポイント

子どもの肥満の予防には、食事や運動などの生活習慣を整えることが大切です。健康の土台となる習慣を身に付けられるよう、家族で生活習慣の改善に取り組みましょう！

■食生活の見直し

・バランスの良い食事をとる
・おやつは時間や量を決めて食べ過ぎない
・よく噛むことを意識して食べる（よく噛む必要がある料理にする）ことで食べすぎを防ぐ

■適度な運動

・テレビやゲーム、スマートフォンなどの使用時間を短くし、身体を使った遊びを心がける
・日常生活の中で体を動かす機会（掃除のお手伝いなど）をつくる

■生活リズムを一定に

・早寝早起きで十分な睡眠をとる
・朝ご飯をしっかり食べる

「マオイ介護者家族のつどい」は、自宅で高齢者や障害のある方々の介護や、生活を共にしている方、以前在宅での介護をしていた方などが、交流を通して介護のヒントを得たり、心身のリフレッシュを図ることを目的に、月1回開催しています。

様々な介護生活の中で、話を聞いてもらうことで、少しでも気持ちが楽になったり、気分転換ができる場所を目指しています。

今年度は新型コロナウイルスの影響を受け、4・5月を休止し、6月からは、手指の消毒・座席の間隔をあける・換気などの対策を行い再開しました。例年は、施設見学や創作活動なども行っていましたが、現在は感染防止のため情報交換のみを行っています。

【開催日】
第3月曜日　13時30分～15時30分
（内容により日時を変更する場合があります）

現在自宅で介護されていない方でも、以前の介護の体験や、これからの介護についてなど、様々な情報交換の場としてご利用いただけます。興味のある方はお気軽にご連絡下さい。

免疫力を高めて身体を守りましょう！

冬になると特に、インフルエンザなどの感染症が蔓延（まんえん）しやすくなります。それに加えて、今年は新型コロナウイルスといった、新しい感染症も流行しています。

病気に負けずに健康な毎日を送るには、免疫力を上げることが重要です。

今回は、今日からできる**免疫力を上げるためのポイント**を紹介します。

◎適度な運動や入浴

代謝や体温を上げることは、免疫力を上げることに繋がります。体温が上がると、副交感神経（心拍数や血圧を下げる働きのある神経）が優位になって、体がリラックスするため、ストレスの軽減にもつながります。

1日10分程で良いので、少し汗をかく程度に体を動かしたり、40度くらいのお風呂につかってみましょう。

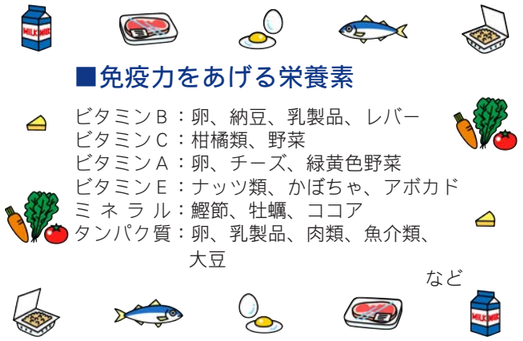
◎栄養バランスのとれた食事

食事に気を配り、腸内環境を整えることも非常に重要です。腸内には、体全体の約7割の免疫細胞が存在します。

腸内環境を整え、免疫力を上げるには、免疫細胞や善玉菌が喜ぶ栄養素を、十分に摂取することが重要です。

■免疫力をあげる栄養素

ビタミンB：卵、納豆、乳製品、レバー
ビタミンC：柑橘類、野菜
ビタミンA：卵、チーズ、緑黄色野菜
ビタミンE：ナッツ類、かぼちゃ、アボカド
ミネラル：鰹節、牡蠣、ココア
タンパク質：卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆
など



◎質の良い睡眠

質の良い睡眠をとることも重要です。

睡眠中は副交感神経が優位になり、心が緊張状態から解き放たれリセットするため、免疫細胞が非常に活発になります。

また、ぐっすりと眠るためには、副交感神経が優位になる必要がありますが、ストレスを感じると交感神経が優位になってしまうので、ストレスをためないことも大切です。

＊**交感神経**：昼間や、活動している時に活発になる神経
＊**副交感神経**：夜間や、リラックスしている時に活発になる神経

◎よく笑う

免疫力を上げるための1番簡単な方法は、よく笑うことです。

笑うと副交感神経が優位になり、体がリラックスし、ストレス解消にも役立ちます。

ストレスが溜まっていたり、体調が悪く、心から笑えない時は、笑顔だけでも効果があるといわれています。

まだまだ寒い日が続きますが、免疫力を高め、病気や感染症に負けないように冬を乗り切りましょう!!

【問合先】
「りふれ」内地域包括支援センター
（☎82-5051）