

健康せきかわ21 いきいきライフ

一生の健康を左右する子ども時代の生活習慣

<子どもの肥満のこわいところ>

子どもの肥満は成人の肥満に移行する率が高く、将来、脳卒中や心臓病などになる危険性が高い「生活習慣病」になりやすいということが分かっています。幼児期に太りやすい生活習慣を身につけてしまうと、大きくなってもその生活習慣を続けてしまいやすく、肥満を解消するのにかなりの努力を要します。

また、肥満により身体が思うように動かせないことで運動が嫌いになったり、体型にコンプレックスを抱いて消極的になったりして、さらに肥満を助長してしまう可能性もあります。

暑さで食欲がなくなるこの季節、アイスやジュースなどの冷たくて甘いものや、そつめんなどのさっぱりした食事に偏りがちになっていませんか？
特に、子どもは、夏休みで生活リズムが乱れがちになることも加わって、夏の間には体重が急増する場合があります。今回は、子ども時代から気をつけたい生活習慣のポイントを紹介いたします。

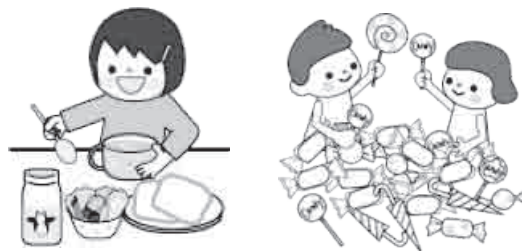
<村の傾向>

★幼児の肥満出現率（肥満度+15%以上）・・・5.3%（平成24年度）

→ 県の平均（4.34%）より高い率となっています。

★朝ごはんを食べないことがある小学生の率・・・7.7%（平成25年度）

→ 高い率ではないものの、朝食を食べていないという子どもが少なからずいるという現状が気になります。朝食を食べないと、昼や夜に食べる量が増え、太りやすくなってしまいます。



★1日におやつを3回以上食べる3歳児の割合・・・30%（平成24年度）

→ おやつは、1～2回/1日までが理想です。

家族みんなで見直したい
生活習慣のポイント

※食事制限より、食事のとり方やバランスを見直そう！

- ・3食規則正しく食べる。
- ・野菜をたっぷり使った料理や、薄味の和食を中心としてみる。
- ・よく噛んでゆっくり食べるよう声掛けをしたり、噛み応えのある食材を使う。
- ・水分補給は、ジュースではなく、水かお茶にする。
- ・おやつは時間と量を決めて食べる。乳製品や果物などヘルシーで栄養価の高いものをおやつとして与える。

※日常生活で身体を動かせる工夫をし、生活習慣を整えよう！

- ・室内でテレビを見たりゲームをするより、身体を使った遊びを楽しむ。
- ・親子遊びを通してスキンシップをとる。
- ・身辺自立を促し、お手伝いや役割を与える。
- ・早寝早起きの習慣をつける。

『認知症について』

高齢化の影響を受け、将来予測される認知症の数が大きく修正されました。平成37年には全国で470万人、高齢者の12・8%に認知症が現れると推計されています。高齢化率が高い関川村でも例外ではありません。平成25年3月時点で高齢者の17%に認知症が認められ、国の推計値を大きく上回っています。

認知症対策

（今年度の主な取り組み）

◆認知症サポーター養成講座
認知症という病気を学び、地域で認知症の方を支援してもらうサポーターを養成します。

◆認知症連携ノート

認知症の方の症状や医療の状況を関係者（家族、かかりつけ医、専門医療機関、介護サービス事業所等）が共有し、適切な介護をするためのノートです。今年度村上市と一緒に導入します。

◆認知症療養相談会

認知症疾患医療センター（黒川病院）の医師・心理士が来村し診察や相談に応じます。

◆また、家族の集いや認知症講演会、介護職員の研修なども予定しています。

高齢化の影響を受け、将来予測される認知症の数が大きく修正されました。平成37年には全国で470万人、高齢者の12・8%に認知症が現れると推計されています。高齢化率が高い関川村でも例外ではありません。平成25年3月時点で高齢者の17%に認知症が認められ、国の推計値を大きく上回っています。

”胆石“あれこれ

新潟県立坂町病院 外科医長 大橋 拓

健康講座

103

今回は、”胆石(胆嚢結石)“についてのお話です。

胆嚢は、お腹の右上側にある「肝臓」の下にへばりついた約5㍎の洋ナシ形の袋で、肝臓で作られた消化液「胆汁」を貯めています。胆汁は、肝臓から出る際に直径6㍎くらいの管「総胆管」1本にまとまり「十二指腸」へと流れ、腸で脂肪などを吸収するのを助けています。総胆管から途中で横に出る細い脇道があり、これが胆嚢へとつながっています。胆嚢は、食事しない時には胆汁を貯めて膨らんでいますが、食事した際には縮むことで貯めていた胆汁を十二指腸に流し、効率よく消化液を食べ物に混ぜる助けをしています。

胆石は、胆嚢に石ができるのが”胆石“です。石は、胆汁の成分であるビリルビン（うんちの茶色のもと）やコレステロールが固まってできます。コレステロールの石は脂肪分・カロリーの高い食事などでできやすくなるといわれています。胆石もちの方の多くは無症状であり、症状のある方は100人に数人とも言われています。典型的な症状は、食事（特に油っこいもの）を食べた時に、石が胆嚢の出口につまり、胆嚢が無理して縮むことで起こる右上腹部痛”胆石発作“が有名です。ほかに、流れが悪くなりバイ菌がたまる”胆嚢炎“や、総胆管に石が落ちてつまる”総胆管結石“が起きることもあります。

治療は、症状のある方を対象としていて、手術と薬の二つがあります。薬の治療は、

”ウルソ“という胆汁をたくさん出す薬（熊の胆、くまのいの主成分です）で胆汁の流れを良くし、胆石を溶かす方法ですが、一部の石にしかならず、薬を休むと再発する恐れがあり、現在はあまり行われません。手術の治療として、胆嚢全体をとってしまう胆嚢摘出術が行われます。胆嚢は脇道で胆汁を貯めるだけなのでとってしまったら消化吸収には大きな問題はありません。胆嚢摘出術は、以前は右の肋骨の下を20㍎以上と大きく切っていました。現在は1㍎程度のキズが3〜4個だけで済む腹腔鏡（カメラ）手術が全国で行われています。

当院では、胆嚢摘出術を、以前この欄の「モチチョーの手術の進歩」で紹介した単孔式腹腔鏡手術で行っていて、へそ1か所の穴から手術しています。技術的には少し難しくなりますが、手術後はほとんど傷が目立ちませんので患者さんにとっては良い方法ではないかと考えています。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎62-3111