

研究分野のキーワード：生活習慣病，予防教育，ヘルスプロモーション，学校・地域連携，家族

研究紹介

21 世紀における国民健康づくり運動では、成人だけでなく子どもたちを対象とした生活習慣病予防やヘルスプロモーションの理念に基づく健康教育およびその環境づくりの重要性についても述べられ、家庭、学校、地域の連携の重要性が強調されています¹⁾。現代社会における子どもを取り巻く生活環境は、食生活の欧米化、運動不足、生活の夜型化、睡眠時間の減少などが指摘され、特に親世代の生活習慣が子どもにも影響を与えており²⁾、子どもの生活習慣病の増加が危惧されています³⁾。

そこで、私は研究テーマとして以下の視点で検討しています。

1. なぜ小児期からの健康づくりが大切か？ —生活習慣病のしくみ—

不適切な食生活、運動不足、喫煙などの不健康な生活習慣の積み重ねが、予備群を経てメタボリックシンドロームとしての生活習慣病につながり、さらに動脈硬化の進展が脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病の合併症を引き起こして要介護状態へと進行します。動脈硬化は成人だけでなく、その初期状態は小児期でも出現します。児童生徒の健康調査から過体重と生活習慣病危険因子との関連が認められ、さらに体格や血液検査結果や生活習慣で有意な正の親子相関がみられたことから、子どもと保護者が主体の家族の生活習慣病予防が大切になります。幼児の頃には生活習慣が確立し、小中学生の頃は生活習慣を見直す時期です。生涯の健康づくりにつながるため小児期からの健康づくりが重要です。

2. 健康的な生活習慣を身につけるには？

児童生徒の生活習慣質問紙調査では、就寝時刻が遅い群では、睡眠不足、起床時刻が遅い、朝食の欠食、運動不足、テレビ・ゲームの時間が長いといった特徴がみられ、生活リズムを整える必要があります。「寝る準備！早寝、早起き、朝ごはん！+運動！」に心がけ、家族ぐるみで健康的な生活習慣を身につけることが重要です。家庭・学校・地域の連携により、楽しく継続できる家族の生活習慣病予防教育の在り方について、学校における健康づくり活動の実践を通して研究しています。

【参考文献】

- 1) 藤井千恵他. 家庭・学校・地域連携による児童生徒の生活習慣病予防活動の試み. 日本公衆衛生雑誌 2004;51(9):790-797.
- 2) 藤井千恵他. 児童生徒と両親の生活習慣病危険因子の相関に関する研究. 厚生の指標 2010;57(15):1-10.
- 3) Fujii C, et al. Association between insulin resistance, cardiovascular risk factors and overweight in Japanese schoolchildren. *Obes Res Clin Prac* 2012;6(1):e1-e8.