

# ほけんだより

真岡市立大内中学校  
小児生活習慣病健診  
特別号

## ～小児生活習慣病予防健診の結果について～

先日、小児生活習慣病予防健診がありました。みんなの手元にも結果が返ってきたと思います。総合判定をよく読んで正しい生活習慣を心がけてください。

### 小児生活習慣病予防健診はなぜ必要？

- ① 「肥満」は、2型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これら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る。また、子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすい。
- ② 子どもの高血圧は、将来、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなるにもかかわらず、軽度でほとんどが無症状である。また、本人も気づかないままでいる。
- ③ 脂質異常症という、病気の初期の状態にある子どもたちが、見られるようになってきている。

**生活習慣病は、  
子供のころからの生活行動の積み重ねが深くかかわる病気です！**

### 小児生活習慣病はどうしたら予防できる？

#### 1 食生活

- ① まず朝食を、そして、3食しっかりと食べる。
- ② 偏食しないで、バランスよく食べる。
- ③ 塩分や動物性脂肪、砂糖を取り過ぎない。
- ④ 食物繊維やカルシウムを十分にとる。
- ⑤ 間食は食事とのバランスを考えて食べる。
- ⑥ よくかんでゆっくり食べる。
- ⑦ サプリメントや栄養ドリンク等にたよらない。



#### 2 運動習慣

子どもの頃にスポーツ・運動の習慣を身につけることは、生活習慣病の予防ばかりではなく健全な心身の育成にとても重要です。運動は、骨の発育や運動神経を刺激して子どもの体の成長に役立ったり、筋肉が発達して体力の向上につながります。



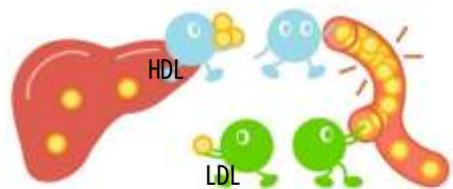
# 脂質異常症について

血液の中に存在するコレステロールや中性脂肪などの脂質が過剰になり、血管壁などに蓄積されることを脂質異常症といいます。脂質異常症は、動脈硬化をはじめとしたさまざまな症状・病気をもたらす引き金となります。コレステロールなどの脂質は、多すぎても少なすぎても病気の原因になってしまうため、上手に摂取することが大切です。

## コレステロールってなに？

コレステロールとは、身体の中にある脂質の1つでホルモンの合成や細胞の膜をつくるのに必要なものです。ただし、多くなると動脈硬化の原因の一つとなります。動物性脂肪のとり過ぎが高値を示すことがあります。

肝臓でつくられたコレステロールは血液（血管）によって全身に運ばれ、余分なコレステロールは血液で肝臓に戻ってきます。



## LDLコレステロールとHDLコレステロールについて

### LDLコレステロール

- 多くとりすぎると血管壁にたまってしまうため、動脈硬化の原因になる。
- 別名悪玉コレステロールと言う。



### HDLコレステロール

- 血管壁についてしまった余分なコレステロールを取り除く働きがある。
- 別名善玉コレステロールと言う。



コレステロールを下げるには、有酸素運動！

- ウォーキング



- ジョギング



- なわとび



- 水泳



自分の食生活や運動習慣振り返り、規則正しい生活を送ろう。