

CHIT CHAT RADIO 子育てCHAT ROOM

2023年1月17日15時15分～15時35分



小児肥満が増えている。振り返ろう、子どもと大人の生活習慣

—鈴木先生、今年に入って初登場ということになります。よろしく願います。

(鈴木) はい。よろしく願います。

—今日は子どもの生活習慣について鈴木先生にお伺いいたします。年末年始ご馳走を食べる機会が多くて、つい食べ過ぎて太っちゃうのはよくあるお話ですね。

—子どもはどんどん食べたらいんじゃないのかなと思うんですけど、そういうことでもないんですか。

(鈴木) そういうわけではないですね。赤ちゃんはほしがるだけ飲ませていいと思われていた時もありましたが、今は違いますし、子どもだからと言って好きな時に好きなだけ食べさせていいわけではありません。もちろん、食べる量はどれだけ運動するかにもよりますけど、乳幼児でも食べすぎには気をつけたいといけません。この五十年で生活に変化があるせいかな、肥満の子どもも二倍くらいに増えています。

—肥満状態の子どもが二倍っていう数字はちょっとショッキングですね。子どもって代謝がいいじゃないですか。食べても消化されて太りにくいと思ってたんですが、子どもが肥満になる原因は何があるんでしょうか？

(鈴木) 大きく分けて、生まれた後に原因になるものと、生まれる前に原因になるものがあります。どっちからいきましようか？

—お腹の中からいきましようか。

—そうですね、生まれる前にもそんな原因があるんですか。

(鈴木) あるんですね。お腹の中がすごく厳しい環境の時は、栄養不足で飢餓状態になることがあるんですね。厳しい環境というのは、例えばお母さんがダイエットしていたり、たばこを吸っている、または病気であったりなど、お腹の中が栄養不足状態になっているということですね。そんな環境下では、赤ちゃんの体の中で栄養を最大限取り込めるようにプログラミングされるんです。

—逆に言うと、それって生命の神秘だったりしますね。

(鈴木) そうですよ。生き延びるために飢餓に耐えつる体に変化するんですね。昔から小さく産んで大きく育てるといいますが、小さく生まれた子は、正常体重で生まれた子どもと同じようにミルクを飲ませると、体重が増えやすくて、太りやすいんですね。何十年もかけた研究の結果から、小さく生まれた子ども達はメタボリックシンドロームになりやすくて、将来生活習慣病を発症しやすい、高血圧症や心臓の病気、脳血管の病気などになりやすいことがわかっています。

—そうなんですか。じゃ、もうお母さんのお腹の中にいる時から栄養をたくさん取り込む、太りやすい体質なんですね。

(鈴木) そうなんです。太りやすい体質は遺伝的なものもあって、肥満家系には肥満児が多いですよ。でもそれは、生まれた後の生活習慣が引き継がれるからというのもあります。例えば、食事や運動や睡眠の習慣ですね。子どもは親の生活習慣に強く影響をつけるので、親が不摂生なら子どももそうなるって当然ですよ。

子どもが太りやすい体質かどうかを早めに知っておけたら、生まれた後の生活習慣を親がコントロールできて、そのコントロールされた良い生活が習慣化していけば、その後肥満になってメタボになって生活習慣病を発症するっていうことがないですね。

—じゃあ、知ることができんですね。そういう体質かどうか。

(鈴木) そうなんです。すごく簡単にわかりますよ。身長と体重だけ分かればいいですね。BMI がわかればいいんですね。BMI は体重を身長²でわれば算出できます。例えば一七〇センチ、六〇キログラムの人だったら、 $60 \div 1.7 \times 1.7 = 20.7$ を計算すればいいんです。お二人とも自分のBMI をご存じですか。

—体重÷身長² 身長？

(鈴木) そうですね、身長²で割ったものですけど。

—僕は計算したことがないですね。

(鈴木) そうなんですか。大人は、標準が大体二十二ですね。十九を切ると痩せて、二十五を過ぎると肥満と判断します。

—これは子どもも大人と同じ計算方法で求められるわけですね。

(鈴木) そうですね。ただ、標準のBMIが年齢によって全然違うんですね。生まれた時はBMIが十三くらいですが、徐々に増えてきて一歳がピークで十八まで高くなるんですね。その後、六歳ぐらいまで減少して十五・五ぐらいになるんですよ。そして、リバウンドして、大人の二十二に向かって増えていきます。これが正常の形です。ですが、太りやすい体質の子どもは六歳から増えてくるリバウンドが、三歳とか四歳の時点で始まってしまっんです。簡単なのは一歳半健診と三歳児健診のBMIを計算することです。もし、一歳半より三歳の方がBMIが高かったら要注意です。

—その時点でわかるんだ！

(鈴木) そうなんです。三歳の時にリバウンドし始めていたら、大人になった時にBMIが二十を越して、二十五や三十になる可能性が出てきます。だから、本当は健診の時にBMIをチェックするといんですけど、していない市町の方が多いですね。

—してないですね。だって知らないでもん。

知らないですね。じゃあ、分かる目安の時は三歳の頃？

(鈴木) そうですね。一歳半と三歳で、母子手帳見て計算してくれたら分かると思います。

—成長曲線のところしか見てなかったです。

そうですね、あれしか見てないです。

(鈴木) BMIのグラフって成長曲線と違うんですよ。母子手帳には載ってない。

もしBMI値的に太りやすい子どもだということになった場合は、どうしたらいいですか？

(鈴木) そうですね、運動、食事、睡眠といった生活習慣を良いものにすればいいですね。こういうのは小さい頃の方が親が介入しやすいです。食事は菓子パンやお菓子、ジュースを控えさせる、朝食をとらせることなど親がコントロールできます。外で遊ぶ習慣や運動も親が促すことができますね。

食事と運動に比べて、睡眠と肥満の関係はあまり知られてないですよ。睡眠不足になると、体の調子を整えるホルモンが減ります。例えば、私たちの体の中のホルモンで食欲を抑制するレプチンっていうホルモンがあるんですけど、睡眠不足だとそれが減ってきて、食欲が増進するグレリンっていうホルモンが増えてきちゃうんです。だから、睡眠不足だと空腹

感がとても強くなっちゃうんですね。また、自律神経が乱れて代謝が悪くなって、消費エネルギーが減ってしまうこともあります。子どもは代謝がいいですが、睡眠不足が続くと悪くなってくるんですね。

—食事は何か心がけることあるんですか？

(鈴木) 食事はもちろん、高脂肪、高カロリーなものは避けた方がいいですし、大人と同じで日本食メインの方が良いですね。朝から菓子パンを食べるよりご飯の方がいいです。飲み物もジュースよりは、牛乳やお茶の方がいいです。朝食は抜かないこと、規則的に食事をすること、夜食は避けることなども大事です。

—どうしても子どもって代謝がいいから、欲しかったら食べて、その分動いて消費すればいいやなんて思いがちですけども、ちゃんとした食習慣、睡眠習慣を意識しないといけないってことなんですね。

(鈴木) そうですよ。

—これって大人にも言うことで、大人がやるように子どもがやるから、まずは親がしっかりとした生活習慣を身につけないといけませんね。

(鈴木) そうですね。親がゴロゴロしておやつを食べまくってたら、子どもだってやるだろうし。親が良い見本を見せるっていうのは大事なことかなと思いますね。

後は子どもの時の肥満は大人に引き継がれていくんですが、幼児では二十五%、小学生は四十%、思春期では七十〜八十%の子は大人になっても肥満のままなんですね。子どもも大きくなれば、親から生活について口うるさく言われて言うことは聞かないでしょうし、自分でコンビニに行って好きなものを買うこともできるわけです。ですから、小さいうちに良い生活習慣をつけるのが大事なんですね。

—なるほど、だから、早め早めに正しい生活習慣を身につけさせると。生まれる前から肥満になる体質があって、三歳ぐらいから気にしておかなくちゃいけないんですね。

—ただでさえ、小学生でも糖尿病だったり、生活習慣病が非常に問題になっていたりするので、親もちゃんと向き合う必要があるんですね。食生活や睡眠習慣。

(鈴木) そうですね。

—まずは、我が振り直せですよね。

—そうですよ、いつまでも夜遅くまでゲームしてちゃダメ。

—そうですね笑

(鈴木) 何かお子さんの生活で普段気をつけていることはありますか？

—子どもはとりあえず、九時までに寝かせます。晚ご飯終わったら、歯を磨いて、その後は何も食べさせません。

(鈴木) いいじゃないですか。

—でも、夫が食べるんです。

(一同) 八八八笑

(鈴木) うちもそう。目を盗んでアイス食べたり。

—そうそう、アイス食べたり、チョコ食べたり。もう悪い習慣は見ないで日々過ごしております。ですが、子どものために食生活を意識し、睡眠不足にならないようにしようと改めて思いました。

(鈴木) 運動もなかなか難しいですよね。今、安全に遊べる場所が少ないし、運動するためクラブや習い事にお金を払わないと運動できない感じですね。

—たしかに。子どもだけで遊びに行かせるのがちょっと難しくなってます。だから、早い段階から体操教室やサッカー教室に行かせたり、習い事をさせる親御さんが多いと思います。運動はどのくらいすればいいんですか。

(鈴木) そうですね。世界的には一日一万歩、一日六十分という目標値があります。その六十分の間、ずっと走り回るといっわけではなく、登校や体育の時間なども運動としてカウントされるわけですね。私は以前、小学四年生に歩数や睡眠時間を測るウェアラブルセンサーを使った調査をしたことがあります。結果は、一番子どもが運動する時間が登下校だったんですよ。グラフで行きと帰りの歩数が一番大きな山となって示されました。だから、登下校で歩くのってとても大事。それに比べて土日はほとんど平坦で、ゲームなどインドアで

過ごしているんですね。反対にスポーツクラブに入ってる子は、グラフで大きな山ができて、一日二万歩も歩数がある。少ない子は三、四千歩なんですね。

あとは、座位行動時間を少なくするという視点も大事ですね。座位行動とは座ったり横になって起きていることですが、一・五メッツ以下の運動のことです。ちなみに歩くのは三メッツです。

ーメッツは単位なんですね？

(鈴木) そうですね。その一・五メッツ以下の座位行動時間を少なくできれば、おのずと運動量が増えるわけですね。だから、なんなら立っているだけでもいいです。

ーほおー

(鈴木) 座ってゲームをしているよりは、立ってする方が運動になります。掃除機をかけたリ、洗濯物を取り込んだり、皿洗いをするなどのお手伝いもよい運動ですね。

ー今の小学校では、まだコロナ禍っていうこともあって、休み時間も運動場でも区切られていて、決まった範囲でしか遊べないんですよ。

ーうーん、かわいそうだな。

ーで、あまり他の学年の教室に遊びに行っちゃ駄目。教室内で遊びましょうってすごく制限が多い。ですので、今までなら昼休みだ、外に遊びに行って校庭を走り回るとというのが制限されているので、コロナ禍ではこの運動に関しては課題が残ってるんじゃないかなと思いますね。

(鈴木) そうですね。

ーですから、ちょっと意識して親が子どもに働きかけるといのは、すごく大事ですね。私も母子手帳見てみようと思います。ということで、鈴木先生、今後の予定を教えてくださいいいですか？

(鈴木) はい、二月四日から毎週土曜日九時半から二時間、八週間かけて、トリプルコア前向き子育てプログラムを三木町役場で行います。オーストラリア発祥の世界的に有名な子育てプログラムで、とても好評です。ぜひ、ご参加ください。お申込み・お問い合わせは、NPO 法人親の育ちサポートかがわのホームページからお願いします。

毎週1回、合計8回のプログラムで、内容は下記のとおりです。

セッション	内 容	ワーク形式	時 間
第1回 2/4 (土)	「前向きな子育て」とはどのような子育てなのかについて学び、子どもの行動の捉え方について話し合います。	講 義 グループワーク ロールプレイ	9:30 ～ 11:30
第2回 2/11 (土)	子どもと良好な関係をつくり、子どもの発達を促すための、10のスキルを学びます。		
第3回 2/18 (土)	対処が難しい子どもの行動をうまく扱えるようになるための、7つのスキルを学びます。		
第4回 2/25 (土)	対処が難しい子どもの行動が起こりやすい場面を想定し、その行動が起こらないように備えるための計画的な活動を学びます。		
第5回 ～ 第7回	先のセッションで学んだスキルをご家庭でうまく活用できているか話し合い、保護者様ご自身が工夫しながら子育てしていけるようサポートします。	ご自宅での 電話相談	毎回 20分 程度
第8回 3/25 (土)	子どもの行動の好ましい変化について話し合い、プログラムで学んだスキルの復習を行います。	講 義 グループワーク 全体のまとめ	9:30 ～ 11:30

第5～7回は個別の電話相談になります。
参加者様のご都合のよい日時にファシリテーターがお電話をかけ、ご家庭での子育てについて応じます。

ひと足先にプログラムに参加された方々の感想です！

~~~~~  
魔の2歳児に振り回される日々で、何かを変えたくて受講してみました。子育てにテクニックがあるということ、問題の対応策など分かりやすい手順で学べました。  
この受講を通して、私自身が様々な「気づき」をいただけたことが本当によかったです。(30歳代母親)

3人の子育てをしてきて、3人共性格も氣質も違うので、どう接していいかの、上の子には通じたのに下の子には通じない等、子育てへの自信を失っていました。でも、トリプルPの技術に従い、試みているうちに、自分たちのその時々の対応の仕方によって、おもしろいように子どもが変わってきました。  
私たち親がこのような技術を知ること、子ども達もストレスなくスムーズに育ってくれるのではないかと思います。また、親としても迷いが少なくなりました。このトリプルPの技術・テクニックは一生の宝になったと思います。(30歳代母親)

NPO 法人 親の育ちサポートかがわのHPで、「トリプルP 受講者の声」や「トリプルPとは」を読むと参考になりますのでどうぞ！



## トリプルP前向き子育てプログラム

# 参加者募集

～子どもを育てるすべての人のために～



親子で幸せになれる「子育てのヒント」を学ぼう

\*トリプルPとは世界25カ国以上で実施されている親向けの参加体験型学習プログラムです。

トリプルP認定ファシリテーターが学びのお供をします！

2/4～3/25 (土) 9:30～11:30  
5回講座+3回電話相談  
(詳細は裏面をご覧ください)

- 対象 子育て中の保護者(祖父母の方も歓迎します)
- 講師 小鹿えり(スクールソーシャルワーカー)、鈴木裕美(小児科医)
- 参加費 5,000円
- 定員 10名
- 場所 三木町役場会議棟2階(三木町氷上310番地)
- 託児 あり(無料)

※この講座は、健やかあすなろプロジェクトの一環で開催します

お申込み・お問合せ  
NPO法人 親の育ちサポートかがわ  
TEL:087-891-2465(香川大学医学部衛生学 鈴木)  
E-mail:oyasapo\_kagawa@yahoo.co.jp



ありがとうございます。

—ということで、また今年も、先生にお世話になりたいなと思っております。今日もありがとうございます。