

知って得する健康コラム～肥満予防①～

4月は全般的な肥満についてお伝えしていきます。

周りの人はどうしている？

村田町 大沼克巳町長 の取り組み！

Qまず、はじめに“肥満”と聞くと、どのようなイメージを持たれますか？

町長 運動不足、食べすぎ、飲みすぎということが浮かびますね。太っていると、ますます動かなくなり、悪循環というイメージもあります。それから、高血圧や心臓病などの生活習慣病につながっていくなど、体には悪い、というイメージがあります。

Q子どもの肥満についてはどのようにお考えでしょうか？

町長 やはり、健康への害が心配ですね。子どもの時に肥満になってしまうと、成人してからでも肥満になりやすいと聞いたことがあります。小さい頃から肥満になる、ということは、肥満になってしまう生活習慣が原因であり、大人になってから生活習慣を変えていくことは、さらに難しいと思います。そういった意味からも、小さい頃からの健康的な生活習慣は大切だと思っています。

Q大人も子どもも、肥満を予防するためにはどうすればよいとお考えでしょうか？

町長 やはり、運動すること、食事に気を付けることでしょうか。食事は三食食べる事、バランスよく、食べる時間も気を付けたほうがいいですね。

それから、子どもについては、お菓子やジュース等間食のとり方が大切であり、子どもが欲しがるだけ与えてしまうのは良くないと思っています。このような食習慣は、むし歯につながる事も考えられます。

Qご自身で肥満予防のために心がけていることはありますか？

町長 人間ドックは毎年欠かさず受けています。日々、規則的な食事時間や体重計測を心がけていますが、実践はなかなか難しいです。

出来る限り、昼食は野菜入りの弁当を持参し、外食や出前は控えるようにしています。



村田町の子どもの肥満状況

○9歳男児の肥満傾向（20%以上）の割合：30% ※全国 9.53%

○13歳男児の肥満傾向（20%以上）の割合：20% ※全国 8.73%

（村田町小中学校保健統計調査結果・平成30年度学校保健統計より）

その他の学年も肥満傾向児の割合は高くなっています。

★村田町は肥満傾向のお子さんが多いのです！

（健康むらた！ 肥満予防のために！）

～肥満が体に及ぼす影響～

肥満は驚くほど多くの病気を招く要因となります。

★生活習慣病

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣を招くことがあります。

さらに、動脈硬化を引き起こし心筋梗塞や脳卒中となる可能性もあります。



また、大腸がんや前立腺がん、乳がん、子宮がんなど、多くのがんの発症に影響を及ぼします。

★関節障害

骨や関節への負担が大きくなり、膝痛や腰痛起こしやすくなります。

★睡眠時無呼吸症候群

寝ている時に息が止まってしまう病気です。肥満になると首まわりを圧迫して気道が狭くなってしまうため、息が止まってしまいます。

～子どもの肥満は大人の肥満のもと～

生活習慣病は成人のみならず、子どもにおいてもみられ、子どもの頃から動脈硬化は進行します。子どもの肥満は大人の肥満に移行しやすいことが分かっています。

