

# ひまん とうたいしゃいじょう 小児の肥満と糖代謝異常

## ～ 健診を受診して、生活習慣を改善 ～



県民健康調査「小児健康診査」の結果から、震災後、肥満<sup>\*1</sup>と糖代謝異常<sup>\*2</sup>の方がいることがわかりました。その後、肥満の方や糖代謝異常（糖尿病とその予備群）の方は、震災直後に比べ減少傾向にあることがわかりましたが、長期的に糖尿病が増えないか今後注意が必要です。

(Kawasaki Y, et al. Pediatr Int 2022)

- \*1 肥満とは、標準に比べて体重が多い状態、あるいは体に脂肪が余分に蓄積した状態をさします。子どもの肥満の程度は、BMI(ボディマス指数)や肥満度(標準体重からの差の程度)により判定します。
- \*2 糖代謝異常とは、「空腹時血糖値」や過去1～2ヵ月の血糖値の平均である「HbA1c値」が異常となっている状態のことです。ここでは、「空腹時血糖値」が126mg/dl以上、「HbA1c値」が6.5%以上の方を糖代謝異常としました。

肥満と糖代謝異常はつながりがあるのかな？



ベコ太郎



はい、あります。肥満は、糖代謝異常になるリスクを高めます。糖尿病は、血糖(血液中のブドウ糖)を下げるインスリンの不足またはインスリンが筋肉や肝臓で正常に作用しないため、慢性的に高血糖となった状態です。肥満になると、インスリンが効きにくくなるため、膵臓からインスリンが1.5～2倍多く出ます。インスリンを出し続ける膵臓は次第に疲れ、インスリン分泌が低下したとき血糖が上がり糖尿病になります。

そうなんだね。肥満や糖代謝異常にならないためには、どうしたらいいのかな？



裏面にポイントをまとめてみました。一緒にみてみましょう。

# 肥満や糖代謝異常にならないための4つのポイント

## 1 体を動かす(1日合計60分以上の運動がおすすめです)

### 適度な運動



テレビゲームなど座っている時間を減らし、体を動かして遊びましょう！  
体操・ストレッチ、お風呂掃除などの家のお手伝いも運動になります！  
体を動かすことは、骨・関節を丈夫にし、筋肉を増やして健康な体を保つだけでなく、ストレス解消にもいいです！



なわとび



ラジオ体操やストレッチ



お風呂掃除や床のモップがけ



(体育の時間を含む)

## 2 バランスのよい食事をする



主食(黄色)、  
主菜(赤色)、  
副菜(緑色)の  
バランスを考えて選び  
よく噛んで食べましょう。



## 3 規則正しい生活をする



早く寝て、早く起きるのが大事です。  
朝ごはんを毎日食べましょう。

## 4 毎年学校などの健康診断や小児健康診査を受ける



年に1度は健康診断や小児健康診査を受けましょう。  
健康状態がわかります。

体を動かす時間を増やして、  
好き嫌いしないでよく食べて、  
早寝早起き、  
そして健診を受けることが  
大切なんだね！  
家族で取り組んで  
みようかな！



健康診査に関する情報はここからも見られます。

### 健診は体の通信簿

健康診査の代表的な項目についての解説、  
健康促進に役立つ情報を漫画形式  
でまとめたものです。

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/pamphlet.html>



### コラム、知っておきたい 生活習慣病のこと

健康診査と関連のある生活習慣病について、  
掲載しているものです。

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/column/>



### これまでの健康診査の結果

結果をもっと知りたい方はこちらをご覧ください。

<https://fukushima-mimamori.jp/physical-examination/result.html>



お問い合わせ先：公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター  
<https://fukushima-mimamori.jp>

電話 024-549-5130 (平日9:00~17:00) メール [kenkan@fmu.ac.jp](mailto:kenkan@fmu.ac.jp)