

## 小児メタボリック・シンドロームを予防しよう

大人になってからの生活習慣病の「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積状態を『メタボリック・シンドローム』と呼んでおり、その予防には子どものときからの対策が大切です。

小児メタボリック・シンドロームの原因としては、(1)肉やバターなどの動物性脂肪の取り過ぎ、(2)いつでも買い食いできる環境、(3)不規則な食事、(4)運動不足が挙げられています。

6～15歳のメタボリック・シンドロームの診断基準の一つにウエストサイズ 80cmが挙げられており、この肥満児の5～20%が同症候群と診断されます。しかし、ウエストサイズのみで診断が決定するわけではありません。ウエストサイズに一喜一憂して、肥満、即「ダイエット」とならないようにしたいものです。

ダイエットをしなくても、ファストフードを食べない、夜更かしをしない、体を動かすなどの生活習慣を改めるだけで、多くの子どもたちは同症候群を避けることができます。