



# 平成26年度保健講話 報告



平成26年6月20日（金）13:10~13:55 多目的ホール

<講話テーマ>

## 「肥満の予防」

<講師>学校医 太田西ノ内病院小児科 生井良幸先生

なまいよしゆき



今年度は「肥満の予防」とうテーマで保健講話を開催しました。肥満の原因や肥満を予防したり解消したりするための方法について講話をいただきました。終了後には「運動をしようと思いました」「お菓子やジュースを減らそうと思いました」「規則正しい食生活をしていきたい」という感想が寄せられました。小児期の生活習慣は将来の健康状態とつながりがあるということをみんなで考える機会となりました。



保護者、町内の方々及び太田看護学校の実習生も参加しました。



生徒：私は散歩を毎日続けています。  
先生：散歩はとてもよいです。これからも続けてください。



最近あまり運動をしていませんでした。講話を聞いて少しずつ運動を試みようと思いました。



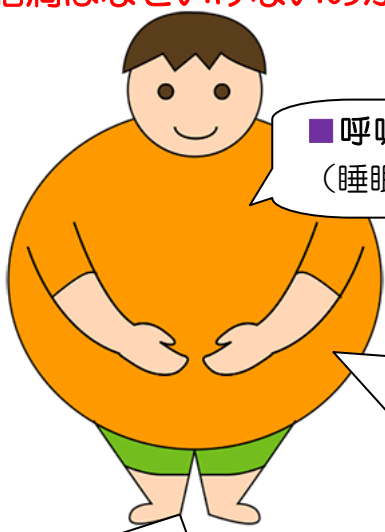
町内会の方からも質問がありました。

### 肥満の原因…食べすぎ・運動不足・肥満の家族性・不規則な生活習慣

小児肥満の80%が大人になっても肥満に！

#### 小児肥満はなぜいけないのか？

心理的なトラブル



■呼吸器・循環器への負担  
(睡眠時無呼吸症候群)

■生活習慣病になりやすい  
(高血圧、高脂血症、糖尿病、脂肪肝など)

■骨・筋肉・関節への負担  
(腰痛・関節痛、運動きらい)

#### 肥満を治すために、予防するためには

##### <正しい食事>

- ◆決められた時間以外には食べない。
- ◆食事のバランスに心がけ、カロリーの高い食品は避ける。ヒジキや切り干し大根、キノコ類、こんにゃく、ワカメはおすすめ。
- ◆夜の食事は軽めに。寝る前は食べない。
- ◆牛乳はカロリーが高いため、飲み過ぎない。

##### <正しい運動>

- ◆毎日運動をする。ウォーキングはおすすめ
- ◆日常生活の中（お手伝いなど）でこまめに体を動かす習慣を。

##### <成長期に気をつけてほしいこと>

- ◆極端に食事を減らすことはダメ
- ◆肥満度を減らすことを目標にする。身長が伸びる成長期は体重を減らすことよりも、体重を維持していくようにする。

お風呂に入る前に、毎日体重測定を続けるのもよい方法です。100グラムの目盛りのついた表に記入すると、増減が分かりやすいですよ。



#### 家族の協力が必要です！～家族ができること～

- お菓子や好きな食べ物は見えないように保存。冷蔵庫に入れるときは、ラップよりもアルミホイルで保存する。
- 空腹時は子どもを連れて買い物に行かない。
- 機嫌が悪いから、疲れているから、がんばったからと言って、食べ物やお菓子をあげない。
- おやつのお買い置きはしない。
- 食事は大盛りをしないで、個人別の盛りつけにする。
- 週に一度は好きな食べ物、お菓子を食べる日を作ってもOK。ただし量に注意する。