

こどもの体と心を守るために ～こどもの生活習慣病とメンタルヘルス～

神戸大学大学院医学研究科内科系講座小児科学分野

こども急性疾患学部門

森貞直哉

今日のお話

- 「生活習慣病」や「うつ病」といった言葉は、少し前まではほとんどが大人に限った問題でした。しかし最近ではこどもの生活習慣病やうつ病が増加し、その対策も重要となっています。
- 本日はこどもの生活習慣病（特にメタボリック症候群）と、メンタルヘルス（特にうつ病と自尊感情）についてお話しいたします。

こどもの生活習慣病

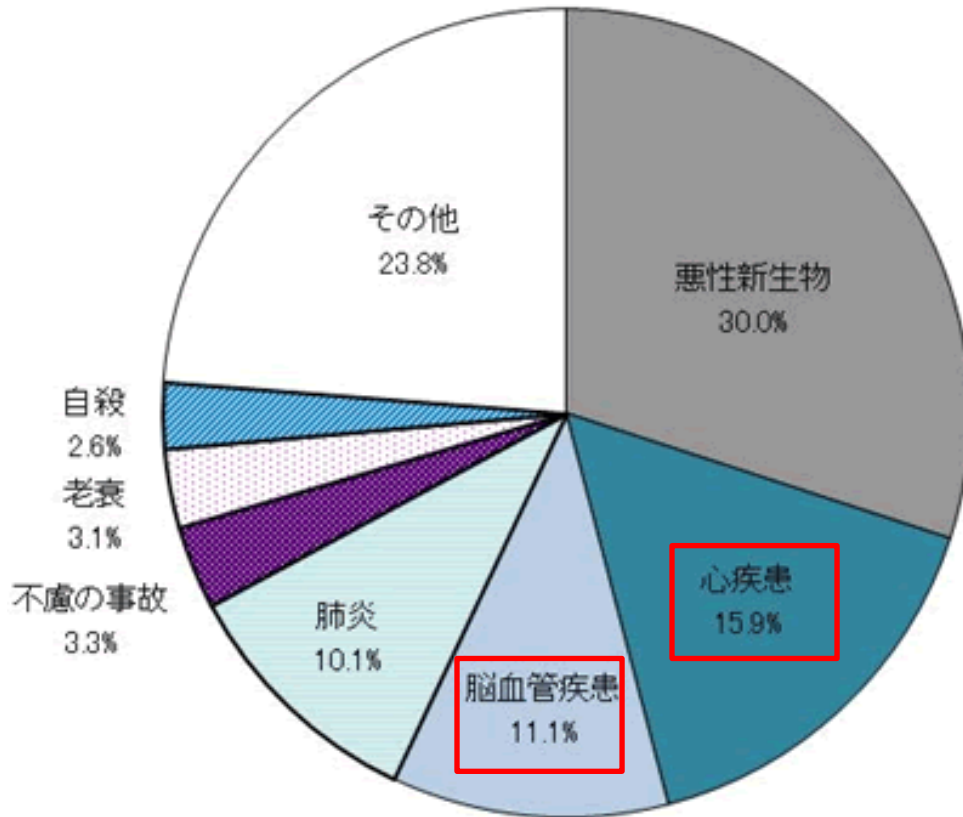
生活習慣病とは

- 生活習慣病はかつて「成人病」と呼ばれ、その名の通り大人がかかる病気と考えられていました。しかし今はこどもにも見られることから、「生活習慣病」と名前が変更されました。
- 生活習慣病には、主に**メタボリック症候群**にともなう糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症などが含まれます。

メタボリック症候群とは・・・

- **内蔵脂肪型肥満**に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2つ以上を併せ持った状態をメタボリック症候群と言います。
- メタボリック症候群では**動脈硬化**が急速に進むことが知られています。動脈硬化になると心筋梗塞や脳梗塞などにかかりやすくなります。

日本人の死因（平成20年）



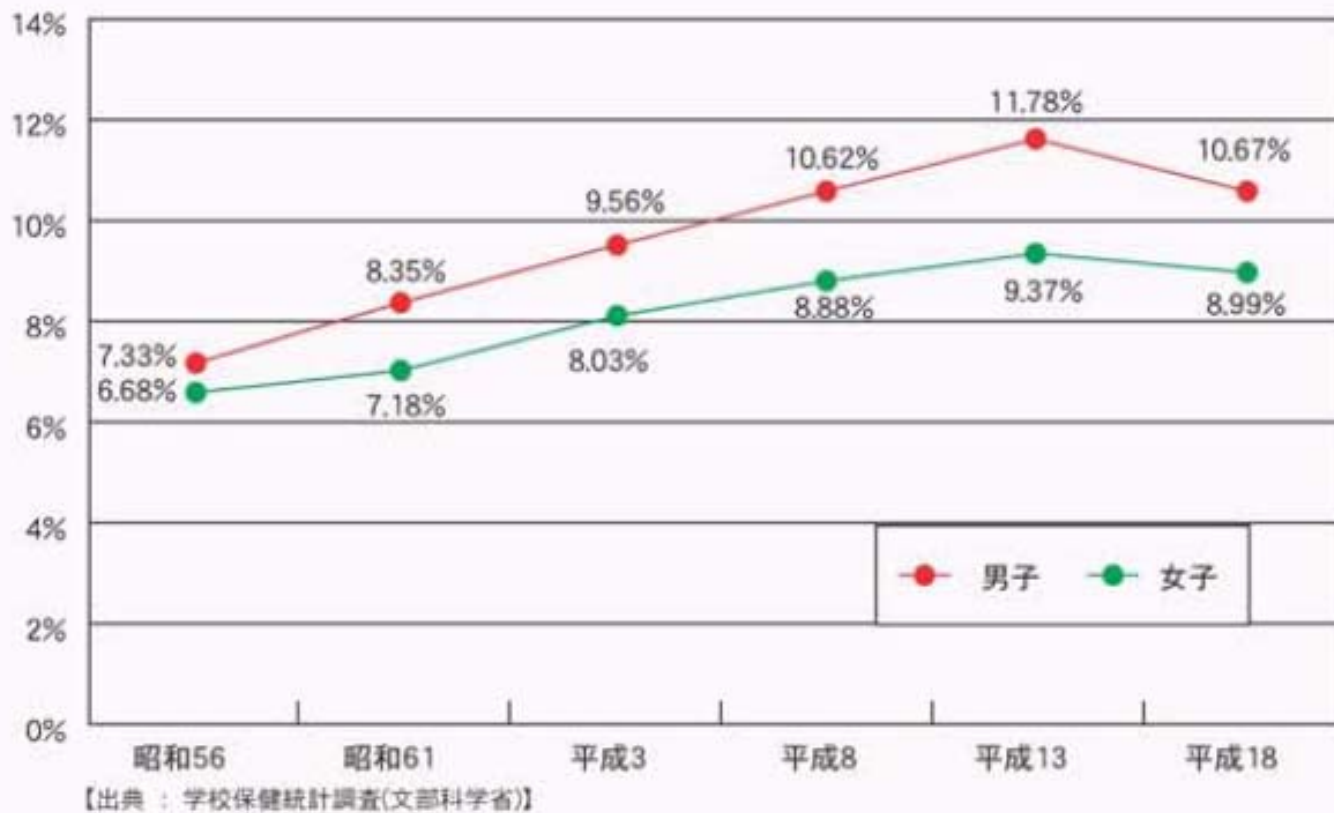
- かつては「脳卒中」が最多でした。
- 現在は「がん」が第一位ですが、心疾患、脳血管障害など血管系の病気の割合も依然として高い状態が続いています。

（厚生労働省ホームページ：人口動態統計月報より）

メタボリック症候群診断基準

	成人	小児
ウエスト周囲径 (cm)	男性85cm以上 女性90cm以上	80cm以上 (小学生は75cm以上)
血圧 (mmHg)	収縮期 130以上	125以上
	拡張期 85以上	70以上
脂質異常	HDLコレステロール 40mg/dl未満	40mg/dl未満
	中性脂肪 150mg/dl以上	120mg/dl以上
空腹時血糖	110mg/dl以上	100mg/dl以上

肥満



肥満傾向児の出現率の推移(11歳)

- 近年はやや減少しているが、子供の肥満は長らく増加傾向でした。
- ただし、今でも30年前の約2倍です！

こどもの肥満の問題点

- 小児期の肥満の約70%は成人期に移行します。
 - 肥満児が成人肥満になった場合、非肥満児が成人肥満になった場合に比べ、生活習慣病発症のリスクが高いといわれています。
- 小児期に生活習慣病を発症することがあります。
 - 小児の2型糖尿病は増加傾向です。
- 小児肥満は自尊心の低下、対人関係の困難さ、ストレスとの関係が指摘されています。

メタボリック症候群の原因

- 運動不足
- 栄養摂取の過多、欧米化
- 少子化、都市化
- 胎児発育不全
- 内分泌系の異常
- 両親どちらかがメタボリック症候群（遺伝、生活習慣）

などが推測されています。

こどものメタボリック症候群の予防対策

- 食事：3食きちんと摂りましょう。よく噛んで食べましょう。
- 運動：外遊びをしましょう。たくさん歩きましょう。

ゲームは時間を制限してください。

- 生活リズム：早寝早起きを心がけましょう。

これらは**基本的な生活習慣**を身につけることが重要です。

食育 (Food Education)

- 「食育」は、国民一人一人が生涯を通じて食生活に関する健全な考え方を身につけ、それを実現し、継承し、健康の確保がはかれるようにすべきであるという考え方のことです。
- わが国では明治時代からこの言葉が使われ始め、2005年には食育基本法が成立しました。
- 食育においては主に以下のことが勧められています。

朝ごはんをしっかり食べること

よく噛んで食べること

家族みんなで食べること



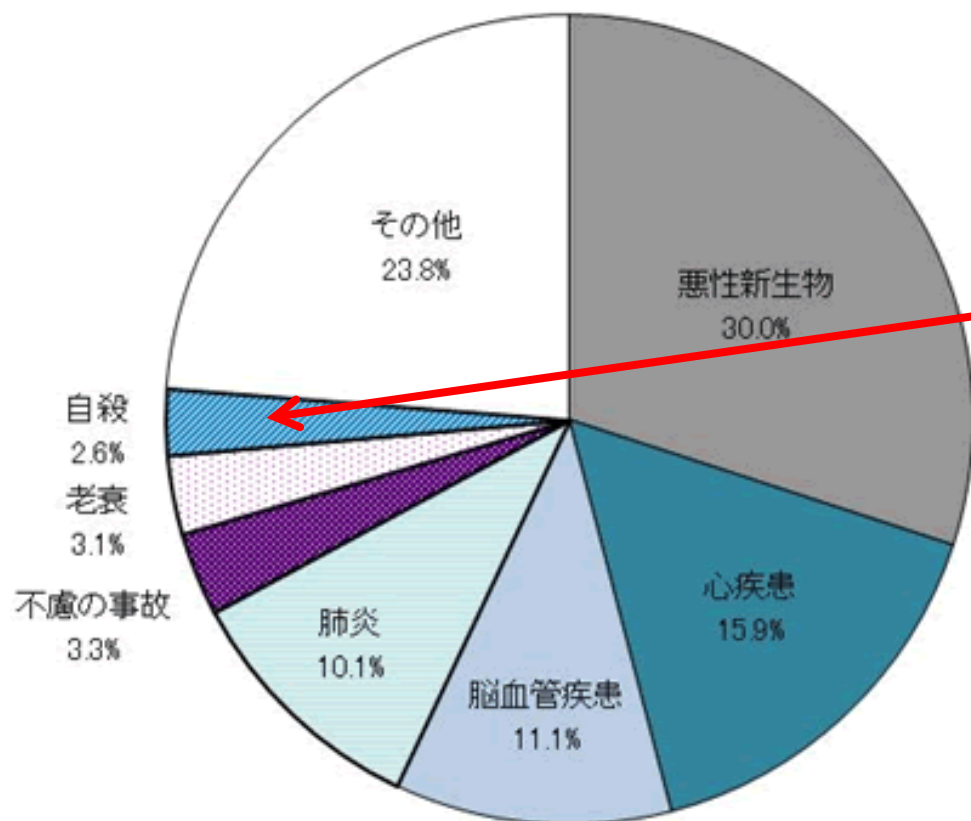
ここまでのまとめ

- こどもの肥満はやや減少傾向ですが、以前に比べるとまだまだ多い状態です。
- こどもの肥満は移行することが多いため、こどものころからの対策が必要です。そのためには、基本的な生活習慣を身につけましょう。
- 基本的な生活習慣は、ぜひ**家族みんな**で励行してください。

メンタルヘルス

(うつ病と自尊感情について)

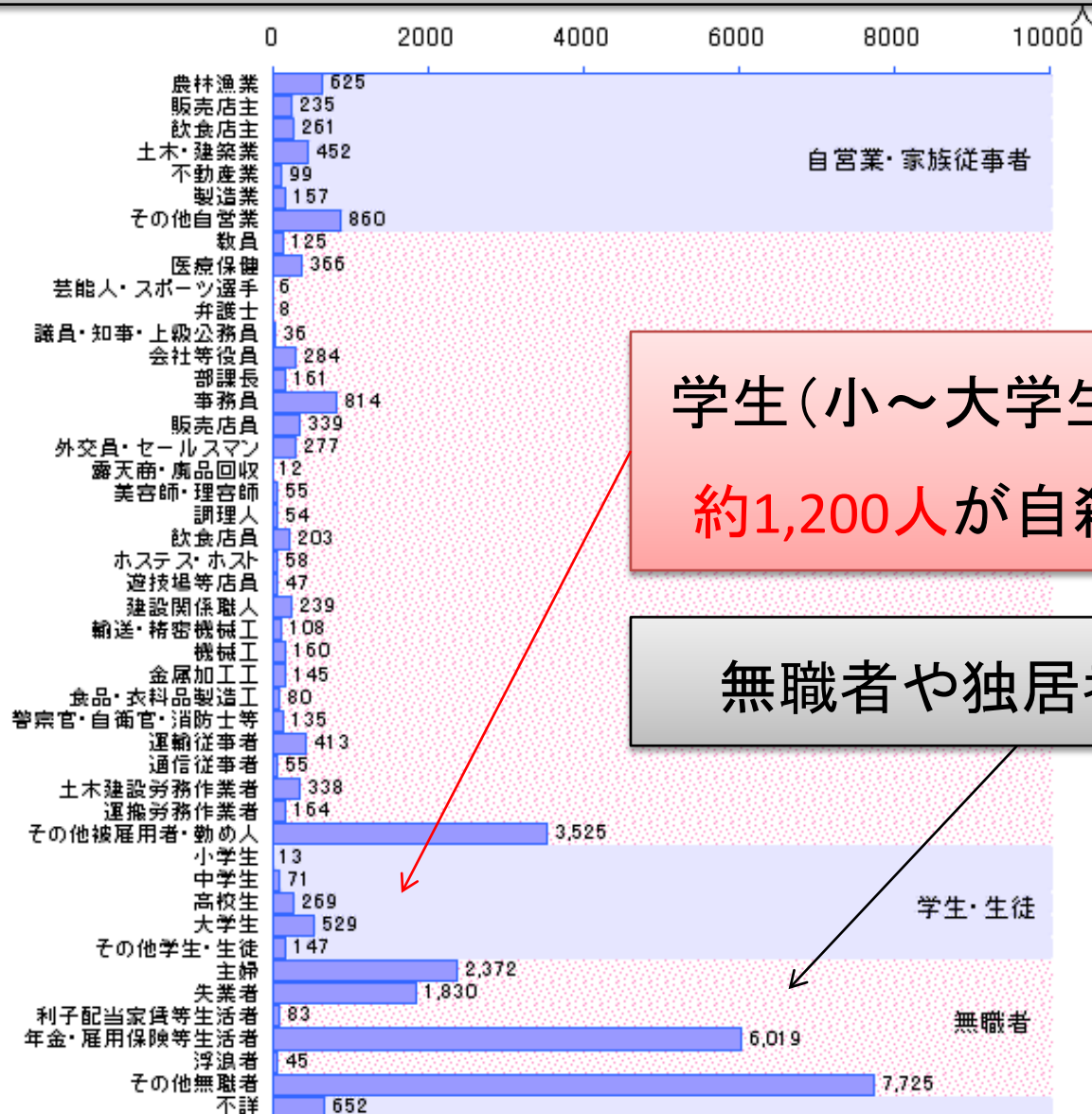
日本人の死因(平成20年、成人含めて)



自殺が日本人死因の2.6%を占めている。

(厚生労働省ホームページ:人口動態統計月報より)

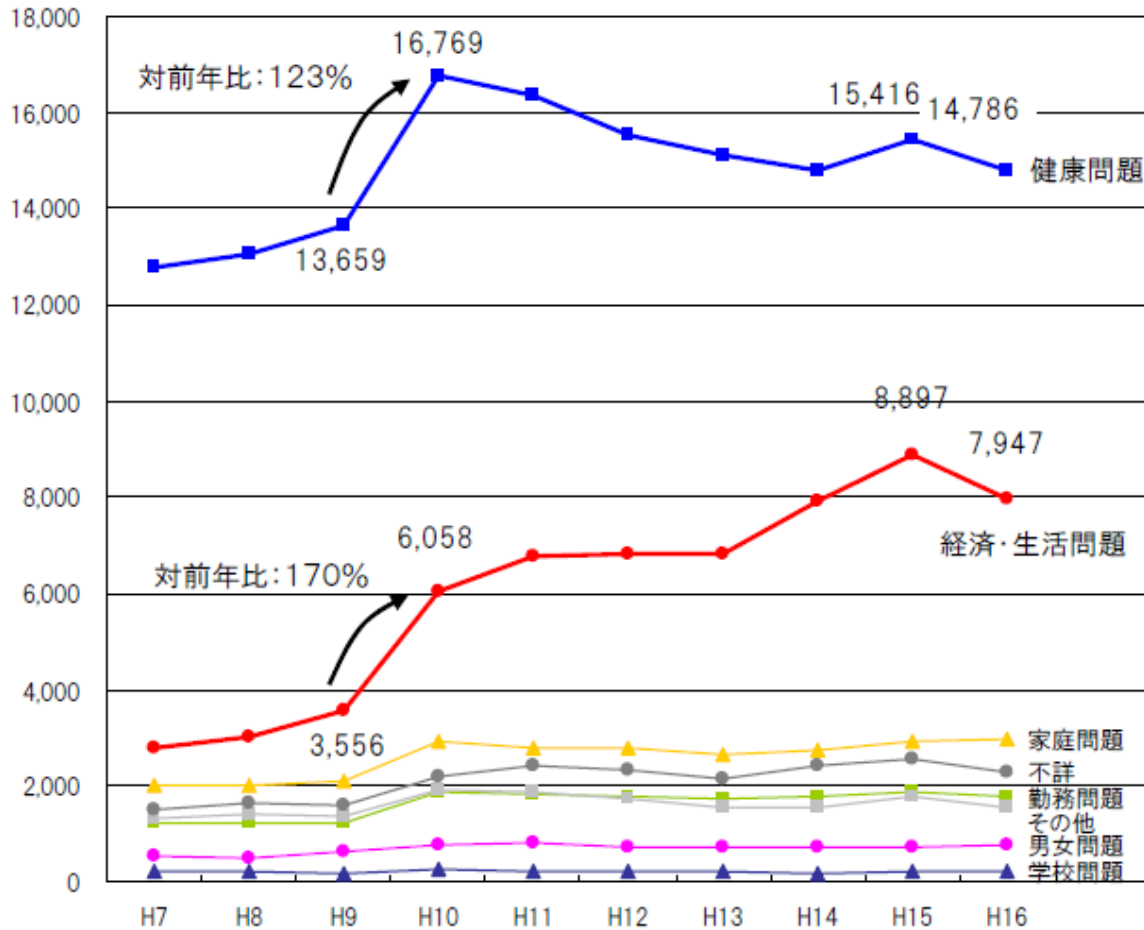
職業別自殺者数(2011年)



学生(小~大学生)も、年間
約1,200人が自殺している

無職者や独居者に多い

(人) 自殺の原因・動機(年次推移) (成人含めて)



平成16年中における自殺の概要資料—警察庁—

成人では、健康問題、特にうつ病などの精神疾患患者に自殺者が多い。



うつ病対策が急務である

うつ病 (depression)

- うつ病は気分障害の一つで、抑うつ気分や不安、焦燥、精神活動の低下、食欲低下、不眠症などを特徴とする精神疾患です。
- 有病率は高く、人類の6-7人に1人は一生のうち一度はうつ病に罹患すると言われています。
- うつ病は基本的に治る病気ですが、適切な治療を行わないと再発したり、自殺してしまったりすることがあります。したがって、早期の発見、治療開始が重要です。
- うつ病の原因は、遺伝的体質やその人の性格に、何らかのきっかけ(死別などの不幸なことも、昇任などの幸せなことも)が相互作用することだと言われています。

こどものうつ病

- つい最近まで、「こどもは真のうつ病を経験するだけの心理学的な構造が存在しない」と考えられていました。
- しかし最近では、こどものうつ病は想像されていた以上に多く、一部の報告では**中学生の3-4人に1人は“うつ傾向”にある**とされています。
- こどものうつ病は基本的に成人と同じ症状(抑うつ気分、興味・喜びの喪失など)ですが、イライラ感や身体的愁訴、引きこもり(不登校)などがうつ病の一症状となっていること、また**罪悪感が目立たず、将来への希望も失われにくい**など、成人と異なる点もあり、発見が難しいとされています。

こどものうつに対する治療

- 薬物療法: 遺伝的、体質的、双極性障害などに有効
- 心理療法

ゆっくりする

うつ病を理解しあう

完璧主義やこだわりの軽減

自尊心を高めるはたらきかけ

家族全体をサポートする

自尊感情 (self-esteem) とは

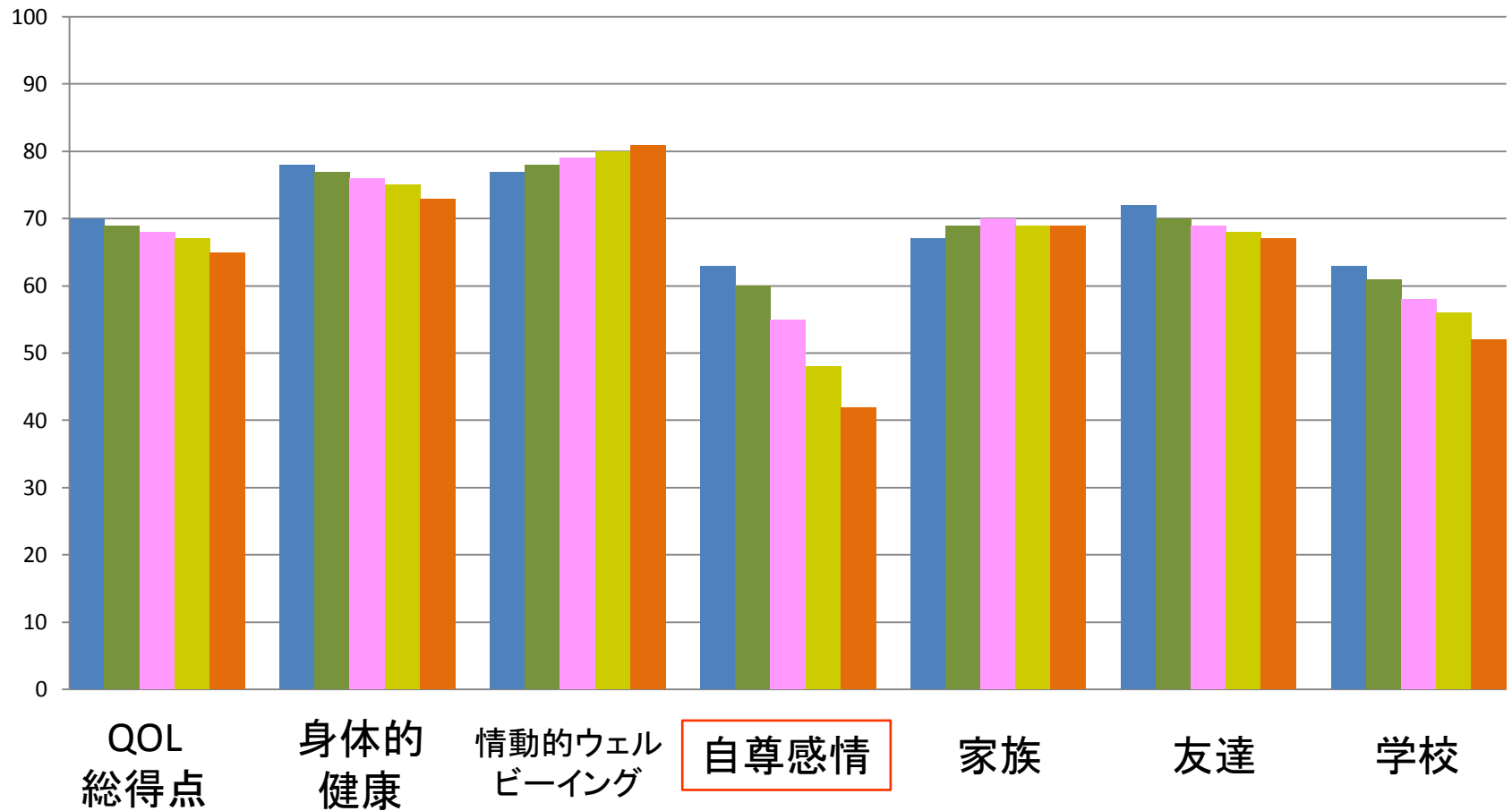
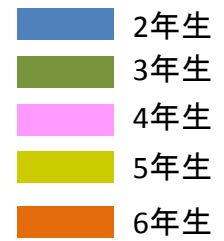
- 人が自分に下す自己評価の感情であり、自分自身を尊敬し、価値ある人間であると考えること。

(医学書院 医学大辞典より)

- 自尊感情を有するということは、生きていく上での様々な葛藤を処理する際の選択において、**自己信頼**に基づき、あるいは他者への**肯定感情**を基礎にして建設的な問題解決への糸口を探っていくことを可能にするものである。

(谷口和美:心身健康科学5; 27-34, 2009)

学年が上がると自尊感情が低下する



(古荘純一: 日本の子どもの自尊感情はなぜ低いのか、光文社新書)

自尊感情を高め、保つために

- 自尊感情を高めるためには「**基本的信頼感**」の獲得が必要です。
- 規則正しい生活習慣を身につけている子(早寝早起き、十分な睡眠時間、朝ごはんなど)は自尊感情が高い傾向にあります。
- 一方、高すぎる自尊感情は対人トラブルの要因ともなります。自尊感情は“高すぎず、低すぎず”が重要です。
- そのためには、“**あるがまま**”の自分自身をみつめ、受け入れ、そこから一つずつ前に進むことが重要と考えられます。

Erik H. Eriksonのライフサイクル理論

- エリク・H・エリクソンはドイツに生まれ、その後アメリカに亡命した発達心理学者です。「アイデンティティ(自己同一性)」の概念を提唱したことで知られています。
- エリクソンはアイデンティティの発達段階を8つの段階に分け、それぞれが人格の形成において重要な過程であると位置づけています。

エリクソンの発達段階（小児期の4つ）

- 第1段階（乳児期、生後1年） **基本的信頼感**
- 第2段階（早期幼児期、1～2, 3歳） **自律性**
- 第3段階（後期幼児期、2, 3～6歳） **積極性（自発性）**
- 第4段階（学童期、7～12歳） **生産性（勤勉性）**

“基本的信頼感”の獲得

- 基本的信頼感の獲得は乳児期に始まる発達課題です。この乳児期に「自分がこの世界で受け入れられている」と感じることによって安心感が生まれます。
- “基本的信頼感”を獲得するためには、乳児期～幼児期に養育者との信頼関係を確立することが大事だと考えられています。
- 赤ちゃんの時に、“いっぱい抱っこをしてあげる”といいと思います。

まとめ

心も体も健康でいるために、
毎日の基本習慣を身につけ、
あるがままの自分(こども)を理解し、
自分もこどもも安心できる場所をつくりましょう。
疲れたら、休むことも大切です。