

そこが知り隊！レポ 第4回

山都町

小児生活習慣病予防事業

山都町☆プロフィール

平成 27 年 2 月で合併 10 周年
阿蘇と九州山地に囲まれた
「九州のへそ」

人口 16,211 人 (平成 27 年 10 月)
高齢化率 42.0% (平成 27 年 4 月)

次代を担う子どもたちの健康を守るために



山都町では、平成 19 年度から「小児生活習慣病予防事業」に取り組んでいます。今回、11 月 9 日に中島小学校で行われた授業「子どもの生活習慣病予防教室」の様子を取材し、同小の養護教諭や町健康福祉課の担当者にお話を伺いました。

この日、「子どもの生活習慣病予防教室」が行われたのは 5 年生の 6 時限目の授業。児童 10 人のほかに、保護者参観日ということで教室内には保護者の姿もあった。担任教諭が「先生ももっと早くから食事やお酒など健康に気を付けておけばよかったとちょっと後悔しています。皆さんはそうならないように、今日のお話をしっかり聞いてください」とユーモアたっぷりに切り出すと、教室中から笑い声が上がった。そんな和やかな雰囲気の中、保健師の飯法師さんが「食事のとり方と病気との関係について知る」というタイトルで、糖尿病予防を中心に話を始めた。

飯法師さんはまず山都町の糖尿病の実態や、中島地区は健診結果で糖尿病の疑いのある人の割合が特に高いことなどに触れて、「大人になってからでは遅いので、子どもの頃から気を付けてほしい」と小学校で予防教室を開催している意義を説明した。そして「今日の給食は何でしたか」との問い掛けに子どもたちが元気よく答えたのに続いて、食事で食べたものが体の中でどう吸収され利用されるか、食べ過ぎたらどうなるかについて図を用いながら説明した。

「ご飯などに含まれるブドウ糖は血液の中に吸収されて、^{すいぞう}膵臓から出るインスリンというホルモンの働きで細胞の中に入り体を動かすエネルギーとして使われます。でも、インスリンが出なくなったりうまく働かなくなると、ブドウ糖が使われずに血液の中に余った状態になり、血管を傷めて糖尿病という血管の病気になります」「糖尿病は最初は自覚症状がないですが、ひどくなると足や目、腎臓、心臓、脳など全身の細かい血管が悪くなる病気になります」との説明に、子どもたちは真剣な表情で聞き入っていた。

さらに、ドロドロとサラサラの血液をイメージした液体をペットボトルに入れたものや、布で手作りしたドロドロとサラサラの血管模型が回されると、子どもたちは両者を見比べて、ドロドロ血管では血管内にプラークが詰まって血管が狭くなり血液が流れにくくなっていることに気付いた様子だった。



教室開催に先立ち、生活習慣に関する事前アンケート調査が実施されていて、飯法師さんはその結果を説明し、スポーツ飲料の飲み過ぎや夕食から寝るまでの間食など該当者が多かった項目については改善を呼び掛けて、「子どもの頃からインスリンを大事にする食べ方をしましょう。運動もしっかりして、食べ過ぎに気を付けてください」と話した。

続いて、管理栄養士の藤岡さんが、血管内にブドウ糖が増え過ぎないようにするにはどうしたらいいかについて話した。

「皆さんが1日に必要なエネルギーは約2000kcalで、おやつで食べていいのはその10分の1の200kcalまでです。200kcalがどれくらいか、確かめてみましょう」とスナック菓子やアイス、ジュース、クッキーの空き容器を各班に配った。子どもたちはエネルギー量と砂糖の量を容器の栄養成分表示で確認しながら、活発に意見を出し合った。その後、班の代表が「〇〇チョコは1粒が20kcalだから10粒まで食べられます」「スナック菓子は1袋400kcalだから半分しか食べられません」などと発表した。



さらに藤岡さんが主なお菓子のエネルギー一覧表を示して、「ふだん食べているお菓子がこの中にありますか。それはどれくらい食べていいか調べてみましょう」と言うと、保護者も一覧表を覗き込みながら一緒に確かめていた。藤岡さんは「容器には必ず成分が表示してあるので、おやつを食べるときは200kcal以下になるように考えて食べましょう」とアドバイスした。

また、清涼飲料水について、「エネルギーはあまりないけれど、実は砂糖がたくさん入っています。よく飲まれている清涼飲料水を調べたら、500mlのスポーツドリンクには約30g、炭酸飲料には約60gも入っていました」と実際の量を示して、「おやつのエネルギーは200kcalまでですが、砂糖は1日20gまでなので、飲み物で取り過ぎないように気を付けることも大切です」と話した。

最後に、児童と保護者がアンケート用紙に「これから自分が守りたいこと」や感想を記入し、児童数人が発表した。「前はおやつをたくさん食べていたけど、今は減らしています」「おやつはあまり食べないけど、食べるときは200kcalを超えていると思うので、将来糖尿病にならないように子どものときから予防して、大人になって後悔しないようにしたいです」「自分は何でも食べられるのでおやつも200kcal以上食べていると思うので、なるべく減らそうと思います」「1日のカロリーが2000kcalで、おやつは200kcalと初めて知りました。これからはどれだけ食べていいか考えて食べます」との発表に大きな拍手が送られた。



そして、担任教諭が「糖分、塩分を含めて何でも取り過ぎは良くないけれど、君たちはこれから体づくりをしないといけないので、安易にダイエットを考えるのではなく、バランスよく食べて、しっかり体を動かしてください」と授業を締めくくった。

参観に来ていた男子児童の保護者（母親）に話を聞いてみた。

—今日来られたのは、お子さんの健康状態に何か心配があるからですか

「息子は痩せているし健診でも特に問題ないけど、自分がこのとおり少し太めで、健診で引っ掛かっているの、息子が将来自分みたいにならないように話を聞きに来ました」

—家庭ではどんなことに気を付けていますか

「喉が乾いたら水や麦茶を飲むようにさせています。砂糖がたくさん入ったジュース類は絶対ダメと言っているし、息子も飲みたいと言わなくなりましたよ」

この母親は授業の途中からの参観で、それだけに「子どものために今日の話少しでも聞いておきたい」との気持ちがいっそう強く伝わってきた。

また、参加したどの保護者も保健師や栄養士の話にうなずいたり、子どもと一緒に資料や教材を確認したりと熱心な様子で、子どもと自分自身、家族の食生活を見直すいい機会になったのではと思われた。

教室終了後には学校保健委員会が開かれ、参加した委員がそれぞれ教室の感想を述べた。

校 長：カロリー計算の教材が、子どもにわかりやすいように工夫されていてよかった。夕食後の間食などは家族ぐるみの食習慣で、改善するには保護者も巻き込むことが必要と思うので、最初は保護者の参加が少なかったが途中から増えて、親子で一緒に考えることができてよかった。

飯法師保健師：子どもたちの反応が良く、理解してくれたと思う。

藤岡管理栄養士：計算のところどうまくいかない場合もあるが、今日はスムーズだった。

学校保健主事：今日の夜、教室の話をする家庭もあるだろうなと思って見ていた。クッキー1枚(40kcal)を消費するには15分間運動しないといけないことなど、自分も勉強になった。

学校養護教諭：現在、肥満の指導に取り組んでいるところで、食生活の改善にも保健主事、担任と一緒に取り組んでいる。その中でA君は改善点が見えてきて、恥ずかしいとか隠したいということなくがんばっている。素直に取り組めるといのは、やはり小学校から始める価値があると思う。中高生ではなかなかこうはいかない。校内の教員も理解があるので助かっている。

最後に、事業について町と小学校の担当者にお話を伺った。

—小児生活習慣病健診も実施しているそうですね

「はい、5・6年生の希望者を対象に実施しています。健診結果で異常値が見つかった児童に対しては、保護者も一緒に話を聞いてもらい、食事・運動などの生活指導を行って支援を続けています」(飯法師保健師)

—どんなきっかけで始めたのですか

「合併前の旧蘇陽町で平成6年から小学生を対象に生活習慣病健診と教室を実施し、一部の児童に肥満や血糖値・LDL コレステロール値の異常が認められていたのので、合併後の山都町でも平成19年から『小児生活習慣病予防教室』を始めました」(飯法師保健師)

—小児健診開始世代の人の今の健康状態などは、それ以前の世代と変わりありますか

「今、だいたい30歳くらいの世代と思いますが、山都町では20歳から健診を受けられるので、町に残っている人には健診を受診してもらっていますが、やはりHbA1c、それにお酒を飲む人が多いせいか尿酸値が高いようです。ただ、蘇陽地区においては、39歳以下で健診を受診している人は多いです」(飯法師保健師)

—小児生活習慣病予防教室で使う教材などの用意も大変だったのではないですか

「全部子ども向けに用意したので、最初は大変でした。何回も試行錯誤して工夫しながら作りました。血管の教材は7年くらい使っています」(飯法師保健師)

—学校ではどんな取り組みをされていますか

「学校保健委員会と町の健康福祉課と連携して生活習慣改善啓発に取り組んでいて、講演会などを実施しています。7月には町教育委員会の協力も得て、児童を対象にした健康劇を行いました。11月末に開催予定の保健委員会では、校医を交えて来年度の児童の健康づくりについて検討することになっています」(養護教諭)

—いろいろな取り組みをされていますが、児童や保護者に変化はありますか

「学校では、軽度と中度肥満の子どもに対して、調理済み食品のカロリー表や記録用紙を渡すなどして肥満の改善に取り組んでいます。親子で『がんばろう』と言っている家庭の子どもには大きく改善が見られています。記録用紙は、『土曜日曜の様子と感想なら書ける』と保護者から要望があり様式を変更したところ、きちんと記入してもらえて体重管理などもできるようになりました。保護者が書きやすいもの、取り組みやすいものに変更しながら進めること、それには保護者との意見のやり取りが大事と感じました」(養護教諭)

山都町では、今後も各小学校と連携しながら児童や保護者に対する啓発に取り組んで、次代を担う子どもたちの健康を守り、引いては町全体の糖尿病など生活習慣病の改善につなげていきたいと話している。