

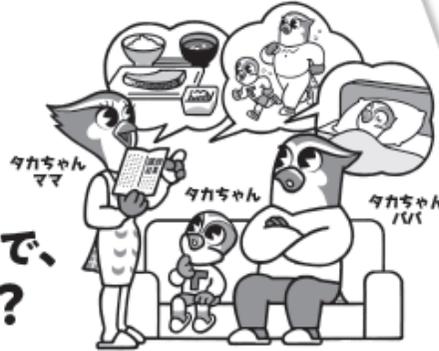


健やか豆知識

第50回

Q. 子どもの2型糖尿病を予防する生活習慣改善で、間違っているのはどれ?

- I 子どもだけ、食習慣を見直す
- II 積極的に運動や外遊びをする
- III 十分な睡眠をとる



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

一人びとの健康を願って  
高田製薬株式会社

子どもの「2型糖尿病」予防に、家族みんなで生活習慣を見直してみよう

糖尿病には生まれながらの体質や遺伝的要因による1型糖尿病と、食事や運動などの生活習慣が大きく関係して発症する2型糖尿病があります。近年は、子どもを取り巻く社会的環境や生活習慣の変化で、子どもの2型糖尿病が増えています。

子どもの2型糖尿病は、学校検尿において尿糖陽性で発見される場合が多く、その約7~8割に肥満がみられます。また、初期症状として、喉が渇く、トイレの回数が増えるなどがありますが、気が付かず放置されてしまうことも少なくありません。糖尿病のリスクや肥満について学校検尿で指摘されても、病院を受診しないケースも多く、糖尿病の発症や進行につながります。肥満や糖尿病に対し、適切な対応をせずに放置することで大人と同じように脂肪肝や高コレステロール血症などの脂質異常症や高血圧などの合併症を引き起こしてしまう可能性もあります。

糖尿病の予防や治療で、大切なのは日々の生活習慣の改善です。成人の肥満・糖尿病への対策とは異なり、成長期の子どもでは、食習慣、運動習慣などの改善にも工夫が必要です。専門家の指導を受けながら、子どもだけではなく、家族みんなで取り組むようにしましょう。食習慣であれば、ただカロリーを制限するのではなく、成長に必要な年齢相応に決められたカロリーをバランスの良い食品できちんと摂取します。そのうえで高カロリーのお菓子やソフトドリンクの摂取機会を減らすため買い置きをしないようにしたり、食べる順番に気をつけたり、大盛りに見るようなよそい方をしたりと工夫してみましょう。運動習慣については、鬼ごっこなどの運動遊びを中心に楽しんで身体を動かす機会をつくってあげられるとよいですね。日常的に階段を使用したり、車の利用を控え歩いてみたり、車を使うときは駐車場の一番遠い場所に駐車して歩く距離を延ばしたりするのもよいでしょう。睡眠不足は食欲を刺激するホルモンの分泌を促進させ、反対に食欲を抑えるホルモンの分泌が減少するため、肥満につながりやすいと考えられていますので注意が必要です。

子どもの糖尿病は、まずは予防、そして発症したら早期に発見・治療開始することが大切です。子どもの状態が気になる場合や健診等で尿糖や肥満を指摘された場合には、きちんと医療機関を受診しましょう。

監修 田久保 憲行 順天堂大学医学部小児科学講座 准教授

さらに詳しい情報は  
ホームページで!



< 正解 I 子どもだけ、食習慣を見直す >

クイズの解説

家族みんなで生活習慣を改善していくことが大切です

食事や運動などの生活習慣が大きく関係して発症する2型糖尿病は、気が付かず放置されてしまうことも少なくありません。子どもの2型糖尿病は、学校検尿において尿糖陽性で発見される場合が多く、その約7~8割に肥満がみられます。左記の「セルフチェックリスト」を参考に、子どもの状態が気になる場合や健診等で尿糖や過体重（太り気味）を指摘された場合には、きちんと医療機関を受診しましょう。

■クイズ回答 I 子どもだけ、食習慣を見直す【×】

「子は親の背中を見て育つ」と言われるように、親の食習慣が子どもに反映されることが報告されています。子どものためと思って、高カロリーのおやつやソフトドリンクを制限しても、周りの大人たちがソフトドリンクを頻繁に飲んでいたり、高カロリーな脂っこい食べ物を食べていたりしては、子どもの食習慣の改善は難しいと思われ、親御さんもお子さんと一緒に間食や食事の内容を考えていただく必要があります。成長期にある子どもの場合、カロリー制限を中心に行うよりも、成長に必要な年齢相応に決められたカロリーをバランスの良い食品できちんと摂取する必要があります。専門家の指導を受けながら、子どもだけではなく、家族みんなで取り組むようにしましょう。

■クイズ回答 II 積極的に運動や外遊びをする【○】

肥満と糖尿病の関係は深く、過体重（太り気味）の改善には日々の運動習慣も大切です。ただ、過体重（太り気味）の子どもたちは、体育のような運動が苦手なことも多く、強制しても長続きはしないでしょう。それよりも、例えば鬼ごっこなど、身体を使った外遊びを中心に、楽しく身体を動かす機会をつくってあげましょう。また、日常生活において、エスカレーターやエレベーターは使わずなるべく階段を利用したり、車の利用を控えてみたり、歩く機会を増やしてみよう。家の中でも一緒にお風呂掃除をするなど生活に身近な動きで身体を動かすことが習慣化できるとよいですね。

■クイズ回答 III 十分な睡眠をとる【○】

昔から「寝る子は育つ」と言われるように、子どもの成長には睡眠はとても大切です。特に睡眠不足は、食欲を刺激するホルモンの分泌が促進されるために、過食につながることがあります。寝る前はスマホやゲーム機など、ブルーライトが出るような画面を見ないようにするなど、質の良い睡眠がとれる環境を整えてあげることが大切です。

セルフチェックリスト

- 血縁者に糖尿病の人がいる
- 過体重である（太り気味である）
- おやつや甘い食べ物をよく食べる
- 野菜が少ない脂っこいものを好んで食べる
- 運動不足である
- ストレスが多い生活をしている
- 睡眠不足または睡眠時間が不規則である