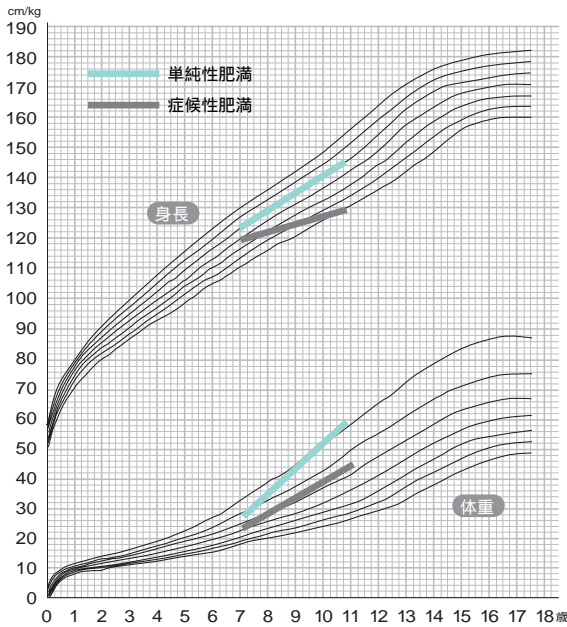


『子どもの生活習慣病予防の実際』を発行

中央会

図1 身長・体重パーセンタイル値成長曲線による肥満の分類



肥満、高脂血症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がほとんどないうちに進行し、重篤な状態になると生活の質が著しく低下するだけでなく、死に至ることもあ

とくに近年急増している子どもの肥満について、村田名

計測時点の年齢を横軸に、計測値を縦軸にとり、年齢を垂直に、計測値を水平に延ばし、肥満症の診断基準に照らし合わせて交差した場所に印をつけて、その印を結んでいくもので、身長と体重それぞれ7本の基準曲線に身長と体重の成長曲線が平行していれば正常であり、上下どちらかに向かっていると判断する。

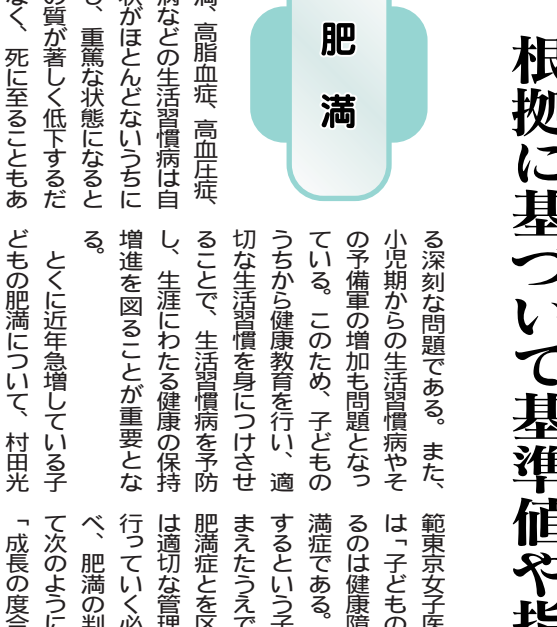
内山聖新瀉大学大学院教授は、「小・中学生を対象にした血圧検診では、原因となる病気がなくて起こる本態性高血圧が0.5%から1%の頻度でみついている。子どもは本態性高血圧は軽症が多いものの、動脈硬化を進行させる主要な危険因子であり、成人の高血圧に移行しやすいことが問題となる。また、何らかの病気に伴って血圧が上昇する二次性高血圧なども発見されるが、その多くは治すこと

いびきという字は「鼻」に「干(ほす・かわく)」と書いて「干」となるためか、いびきの原因は鼻にあると思っている人が多いのではないだろうか? 実はいびきの語源は「息吹く(いぶく)がびびき渡る」が変化していびきとなったもの。この語源に見るように、鼻音というように口から入った空気がどの通過するとき発する音なのです。つまりいびきとは、眠っている時に呼吸に伴って上気道(鼻から喉頭まで)から発生する呼吸の抵抗音であり、その抵抗は主に咽喉のまわりの柔らか



池川「いびき博士」こと池松武之亮の俳号

図2 血圧判定



また、村田名教授は、肥満の子どもに対する家庭や学校での具体的な対応、肥満症の目安などを示し「子どもの肥満に気づいたら食事や運動に気をつける」と同時に、肥満症でないことを確かめ、肥満症の場合には適切な治療を受けるようにする。肥満症の治療は正しい生活習慣を身につけることだが、努力が報われる病気であることも忘れないでほしい」と強調している。

いびきという字は「鼻」に「干(ほす・かわく)」と書いて「干」となるためか、いびきの原因は鼻にあると思っている人が多いのではないだろうか? 実はいびきの語源は「息吹く(いぶく)がびびき渡る」が変化していびきとなったもの。この語源に見るように、鼻音というように口から入った空気がどの通過するとき発する音なのです。つまりいびきとは、眠っている時に呼吸に伴って上気道(鼻から喉頭まで)から発生する呼吸の抵抗音であり、その抵抗は主に咽喉のまわりの柔らか

いびきという字は「鼻」に「干(ほす・かわく)」と書いて「干」となるためか、いびきの原因は鼻にあると思っている人が多いのではないだろうか? 実はいびきの語源は「息吹く(いぶく)がびびき渡る」が変化していびきとなったもの。この語源に見るように、鼻音というように口から入った空気がどの通過するとき発する音なのです。つまりいびきとは、眠っている時に呼吸に伴って上気道(鼻から喉頭まで)から発生する呼吸の抵抗音であり、その抵抗は主に咽喉のまわりの柔らか

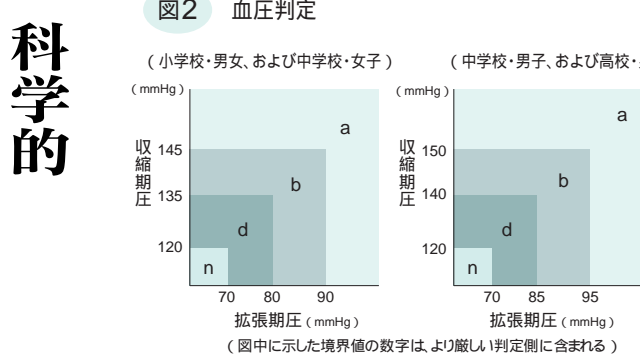
いびきという字は「鼻」に「干(ほす・かわく)」と書いて「干」となるためか、いびきの原因は鼻にあると思っている人が多いのではないだろうか? 実はいびきの語源は「息吹く(いぶく)がびびき渡る」が変化していびきとなったもの。この語源に見るように、鼻音というように口から入った空気がどの通過するとき発する音なのです。つまりいびきとは、眠っている時に呼吸に伴って上気道(鼻から喉頭まで)から発生する呼吸の抵抗音であり、その抵抗は主に咽喉のまわりの柔らか

いびきという字は「鼻」に「干(ほす・かわく)」と書いて「干」となるためか、いびきの原因は鼻にあると思っている人が多いのではないだろうか? 実はいびきの語源は「息吹く(いぶく)がびびき渡る」が変化していびきとなったもの。この語源に見るように、鼻音というように口から入った空気がどの通過するとき発する音なのです。つまりいびきとは、眠っている時に呼吸に伴って上気道(鼻から喉頭まで)から発生する呼吸の抵抗音であり、その抵抗は主に咽喉のまわりの柔らか

近年、日本人の疾病構造が大きく変化し、がん、糖尿病、肥満などの生活習慣病が急増している。このため、国民の健康づくり施策である「健康日本21」では生活習慣病予防や生活習慣の改善にむけての具体的な目標が提示され、国をあげての取り組みが進んでいる。本会など予防医学団体の中央組織である予防医学事業中央会(中央会)の全国各支部では、小児期からの生活習慣病予防が重要であるという考えのもとに1987年より健康教育を目的とした小児生活習慣病予防健診を実施している。また昨年、中央会は、この20年間に全国各支部で実施した健診データを分析し、それぞれの健診項目の重みづけや総合判定の基準を見直すとともに、個々の受診者に対する指導内容やコメントをよりわかりやすい内容にするなどの改訂を行った。このほど中央会が発行したヘルスケアシリーズ『子どもの生活習慣病予防の実際』では、肥満、血圧、脂質、健診の実際、総合判定と指導を取り上げ、各領域の専門家がこの新しい健診システムに基づいた詳細な解説を行っている。そこで今回は、その内容の一部を紹介したい。

表1 肥満判定基準

50%以上	a
30~49.9%	b
20~29.9%	c
-19.9~19.9%	n
-20%以上	y

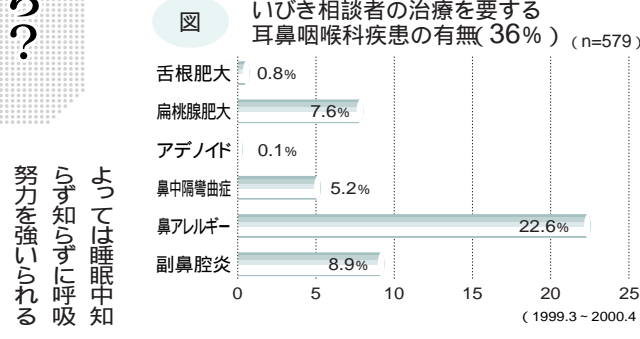


また、村田名教授は、肥満の子どもに対する家庭や学校での具体的な対応、肥満症の目安などを示し「子どもの肥満に気づいたら食事や運動に気をつける」と同時に、肥満症でないことを確かめ、肥満症の場合には適切な治療を受けるようにする。肥満症の治療は正しい生活習慣を身につけることだが、努力が報われる病気であることも忘れないでほしい」と強調している。

「いびき」よもやま話

池松武之亮いびき研究所 所長 池松亮子

見られます。いびき相談者579名に対して行った耳鼻科診査の結果では、治療の必要性が認められた鼻疾患のある人は全体の36%でした(図)。大きな口を開けてグワッ、グワッ、グワッ、グワッと気持ちよさそうに眠



よつては睡眠中知らず知らず呼吸努力を強いられるものもある。病気になるなら安心と高をくってしまおうとは厳禁です。つまり、いびきは身体が発する注意信号であり警告音なのです。いびきには、放置しておいて良いいびきと、騒音という点から社会生活のために治療を要するもの、本人の健康のために治療しなければならぬいびきがあることをふまえて、原因や状況を見極めておくことが大切です。ただ、本人の身体にはあまり害を与えず、困るのは他人のみという騒音を主とするいびきの場合、医療のなかではなかなか取り上げられにくいのが現状です。いびきは病気が否かと議論されますが、いびきで悩む人が改善を求めて訪れるのが医療機関であり、医師が治療することができるいびきがあるのであれば、いびきはやはり病気であるという考えもなりたつかもしれません。秋の夜や 夢といびきと きりぎりす(禾川)