

小児期の生活習慣と健康障害および動脈硬化危険因子との関連について
(小児期からの成人病予防に関する研究)

北田実男¹⁾、中島節子¹⁾、藤田明子¹⁾、永野英子¹⁾、
飯田 稔¹⁾、井出幸彦²⁾

- 1) 大阪府立成人病センター
- 2) 大阪府医師会・学校医部会

研究要旨：小児期の生活習慣と健康障害および動脈硬化危険因子との関連について検討するため、小・中学校で介入コーホート調査を行った。その結果、小・中学生の肥満と関連が深い生活習慣として「早食い」「運動量が少ない」「野菜摂取量が少ない」「テレビとテレビゲームの時間が長い」などが有意であった。また、「起床時間が遅い」「食品摂取バランスが悪い」なども肥満との関連が窺えた。そして、介入によりこれらの習慣を改善することによって肥満を有意に軽減できる。

A 研究目的

小児期からの生活習慣と健康障害および動脈硬化危険因子との関連について検討すること。

B 研究方法：

a、調査・健診対象および検査項目

大阪府内M小学校で1991年度から生活習慣病予防に関するコーホート調査を開始し、94年度から進学先のT中学校でも調査を開始した。また、96年度からM小学校の5年生、97年度からT中学校2年生を対象に毎年定点調査を実施している。

検査項目はアンケートによる生活習慣・家族歴調査、肥満度、体脂肪率、血圧、血清脂質、肝機能、貧血などの検査である。

b、介入について

介入は個別と集団の2本立てとした。個別介入の内容は、学校医の健康相談、養護教諭や担任教師による日常の個別指導、および、毎月初めの体重測定（肥満児には肥満度も算出）とその数値の健康手帳への各自記入などである。集団介入の内容は、ポスター、学校保健だより、PTA講演会などでの生活習慣病に関する啓蒙、小学5・6年での生活習慣病に関する授業などである。

今回は、本年度の調査・健診例とこれまでの調査・健診例を合せて再検討した結果を報告する。

C 研究結果：

小学5年生412名と中学2年生152名の健診時の生活習慣と肥満度の単相関分析では、「早食い」「運動が足りない」「運動をあまりしない」で有意の関連がみられた。また、「起床時間が遅い」は小学5年女子で、「食品摂

取バランスが悪い」は小学5年男子で有意の関連がみられた。

次に、体脂肪率規定因子の重回帰分析の結果、身長、体重以外では、小学5年男子159名の解析で運動量が負の影響を与えていた。他の項目は有意でなかった。小学5年女子195名の解析では、テレビとテレビゲームの合計時間が正の影響を与えていた。他の項目は有意でなかった。

なお、中学生の分析結果もほぼ同じであった。

次に、男子112名と女子102名の小学から中学にかけての追跡調査では、介入後「運動量が少ない」「野菜摂取量が少ない」「早食い」などの習慣は肥満持続および普通体型から肥満になったもので有意に多く、肥満から普通体型になったものでは有意に少なかった。

D、考察：

肥満児によくみられる生活習慣として指摘されている「朝食抜き」「間食回数が多い」「夜食をよく食べる」「早食い^{***}」「起床時間が遅い^{*}」「就寝時間が遅い」「睡眠時間が長い」「運動が足りない^{***}」「運動をあまりしない^{*}」「テレビの時間が長い」「テレビゲームの時間が長い」「食品摂取バランスが悪い^{*}」などについての小・中学生564名の単相関分析では、^{***}の項目が有意で^{*}が部分的に有意であった。

次に、肥満の規定因子を探るため、身長、体重、朝食抜き、早食い、運動量、テレビとテレビゲームの合計時間を取り上げて重回帰分析を行った。肥満の指標として身長、体重と直接関係のない体脂肪率を採用した。この分析では、身長、体重以外では、小学生男子で運動量が負の影響を、小学生女子でテレビとテレビゲームの合計時間が正の影響を与えていた。他の項目は有意でなかった。

以上は断面調査による分析であるが、介入調査には、介入後の生活習慣について、「運動量が少ない」「野菜摂取量が少ない」「早食い」などの習慣が肥満持続群および普通体型から肥満になったもので有意に多く、肥満から普通体型になったものでは、これらの習慣の一部または全部が改善されたものが有意に多かった。

E、結論：

小・中学生の肥満と関連が深い生活習慣として、「早食い」「運動量が少ない」「野菜摂取量が少ない」「テレビとテレビゲームの時間が長い」「起床時間が遅い」「食品摂取バランスが悪い」などがあり、介入によりこれらの習慣を改善することによって肥満を軽減できる。

F、研究発表：

学会発表・第57回日本公衆衛生学会総会

↓ 検索用テキスト OCR(光学的文字認識)ソフト使用 ↓
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります

研究要旨:小児期の生活習慣と健康障害および動脈硬化危険因子との関連について検討するため、小・中学校で介入コーホート調査を行った。その結果、小・中学生の腰高と関連が深い生活習慣として「早食い」「輝動量が少ない」「野菜摂取量が少ない」「テレビとテレビゲームの時間が長い」などが有意であった。また、「起床時間が遅い」「食品摂取バランスが悪い」なども肥満との関連が窺えた。そして、介入によりこれらの習慣を改善することによって腰高を有意に軽減できる。