

6 保育園における肥満予防に対すとりくみへの一考察

— 生活健康アンケートを実施して —

高知市役所 森 下 安 子 (26回生)

I はじめに

近年、肥満児の増加が指摘されており、肥満はいわゆる成人病の重要なリスクファクターであり、食生活・生活リズム・運動等の生活習慣が関連することにより、これらの身につく乳幼児期からの予防が重要と言われる。

高知市においても、「健康づくり基本計画」に、小児成人病予防に対する取り組みの必要性があげられているが、具体的な対策にはつながっていない現状である。

一方、就学前児童の約40%が入所している高知市の保育所においては身体測定や内科健診など保健行事が実施されているが、保育所での保健活動の位置づけは明確にされておらず、又学校保健との連携も十分体系化されていない。

今回、小児成人病予防対策を考えていく上の一資料とするため、生活実態と肥満の関連について調査を実施した。現在、食生活の項目については集計中であるため全体的な分析には至っていないが、調査結果とともに関係機関との連携を試みたので報告する。

II 調査対象・方法

高知市の公立保育所に通所する児 2,017 人を対象にアンケート用紙を配布し、保護者に記入してもらった。調査期間は、平成 5 年 9 月 26 日～10 月 1 日 までとし、回収率は 92.3 % だった。

肥満の判定基準としては、年齢・性別に関係なく一律に算出される「肥満度」を用いて行った。肥満度は、平成 5 年 9 月に実施した身体測定値より算出した。

児の背景は以下の通りである(表 1・2・3)

表1 クラス

年 齢	0 歳児	1 歳児	2 歳児	3 歳児	4 歳児	5 歳児	合 計
人 数	45	182	296	411	465	463	1,862

表2 性別

性	男	女	合計
人数(割合)	983(52.8%)	879(47.2%)	1,862(100%)

表3 母親の年齢

母親の年齢	～24才	～29才	～34才	35才～	不明	合計
人数	90	410	812	539	9	1,862

Ⅲ 結果及び考察

1. 肥満

肥満度15%以上の肥満児は全体の5.4%だった。0才児は肥満児はいないが1歳で5.5%それ以降3歳までは減少し、2.9%となり4歳から増加し、5歳で8.6%だった。

肥満の分類も3歳から中等度肥満、高度肥満がみられた。

図1 肥満児

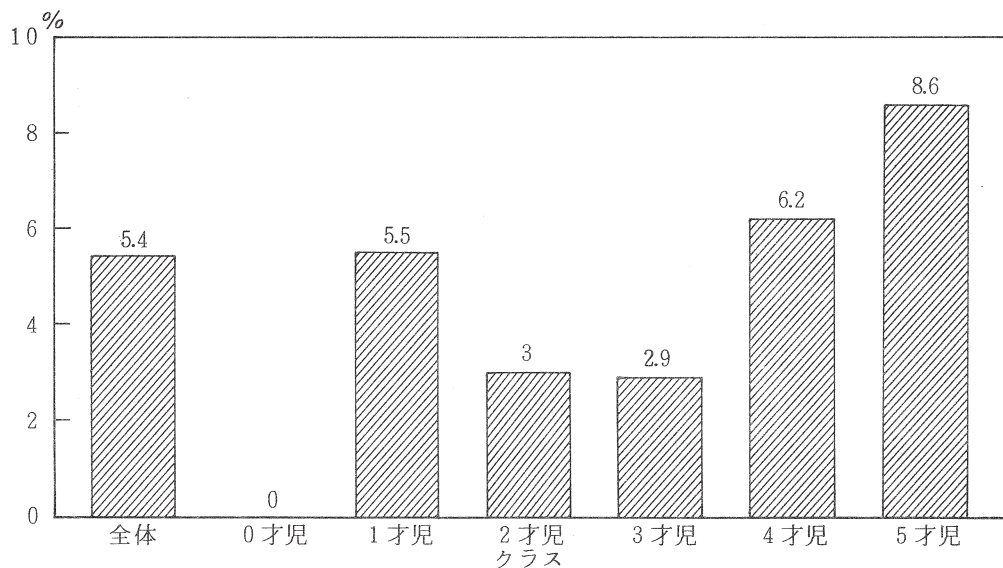
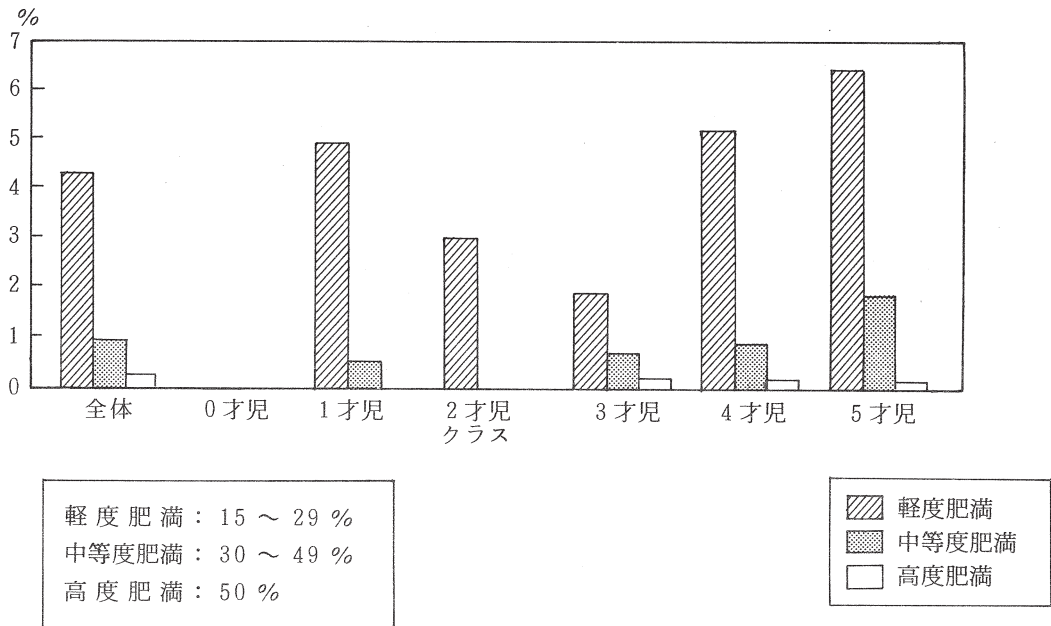


図2 肥満児の分類



2. 起床・就寝時間

起床時間は年齢には差がみられなかったが、「7～8時に起床する児」53.9%、「8～9時に起床する児」3.1%と、朝食も食べていないか、簡単に済ませていることが考えられる。

就寝時間は1歳以降の児では「9～10時までには就寝する児」42.6%で最も多いが、「10時以降に就寝する児」が25.8%と平成元年の調査結果の11.7%より2倍以上多くなっており、遅く寝る傾向がますます強くなっていた。

図3 起床時間

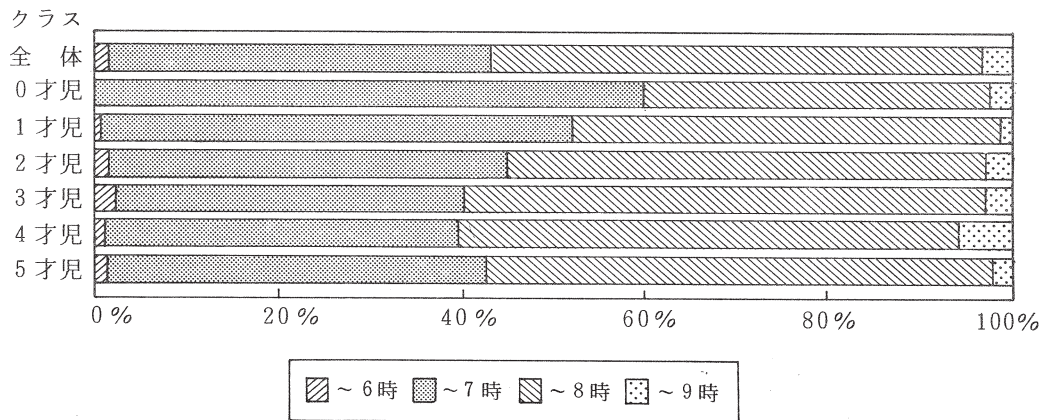
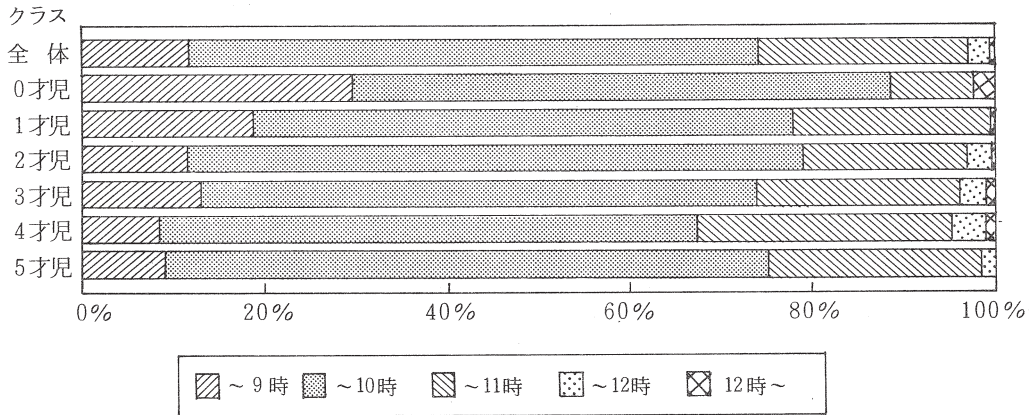


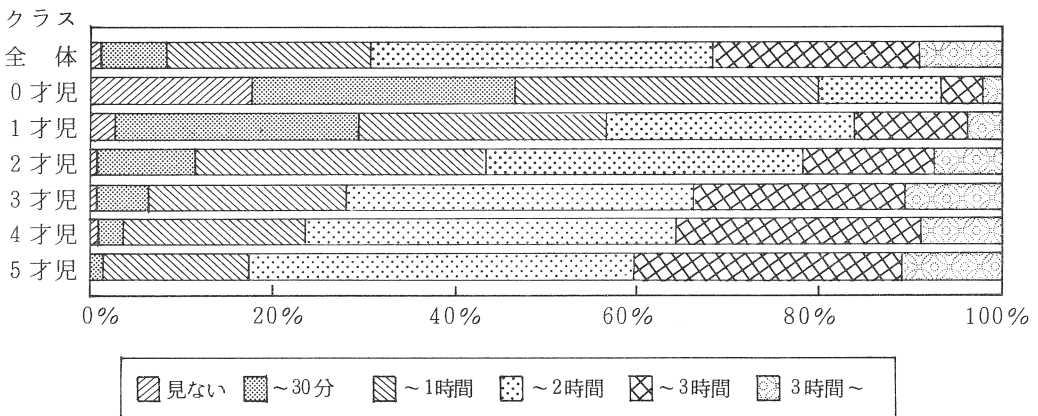
図4 就寝時間



3. テレビ

1日にテレビを見る時間は年齢が高くなると長くなる傾向があった。5歳児では、「2～3時間」見ている児が22.6%、「3時間以上」見ている児は11.0%と3人に1人が2時間以上テレビを見ていた。

図5 1日にテレビを見る時間



4. 食事・おやつ

「好ききらいのある者」は1～2歳でやや多くみられたが、年齢による差はなく、全体で49.3%が「好ききらいがある」と保護者が答えていた。好ききらいの内容としては「野菜」が多く、今後保育園においても子ども達への栄養教育の実施の必要性があると思われた。

おやつの内容は、年齢が高くなると「市販のお菓子」を食べる率が高くなる傾向が見られた。5歳児では、おやつは「市販のお菓子だけ」又は、「市販のお菓子が多い」が54.7%と過半数の児が市販のお菓子を主体にしていた。又、おやつを決めていない児が43.9%と、食生活のリズムが確立していない現状がうかがわれた。砂糖・脂肪の取りすぎにつながる市販のお菓子を多く食べることは、学童期にもつながり肥満の基礎ともなる。おやつは子どもにとって補食であり、食事の延長であることから今後、児童・保護者に対しておやつについての健康教育・指導の必要性が感じられた。

図6 好き嫌い

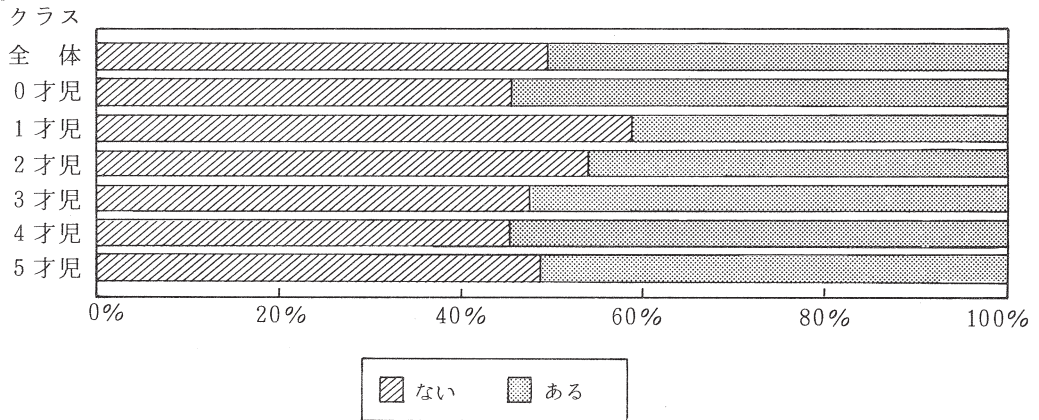
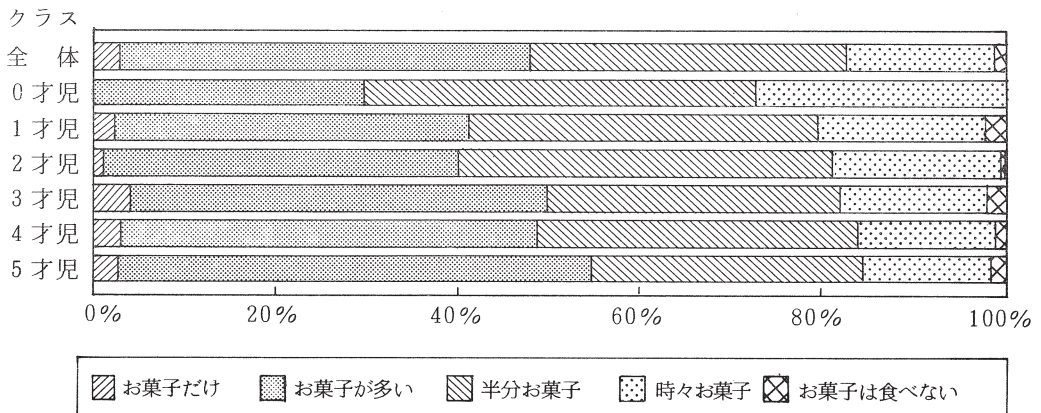


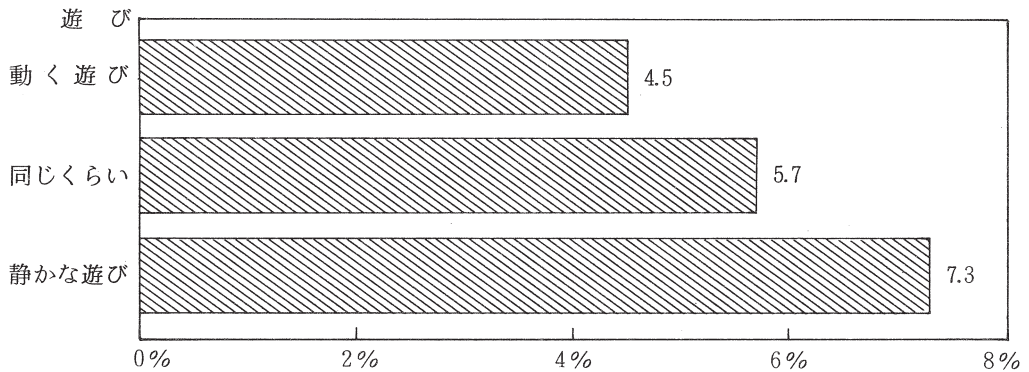
図7 おやつ



5. 遊びと肥満

「動く遊び」をする児は、「静かな遊び」をする児より肥満児が少ない傾向があった。活発に外で遊ばないことは運動不足となり、肥満につながりやすく、幼少期に元気に外で遊ぶことは肥満予防にとって重要となってくる。肥満傾向の児でも幼児期には活動性は低下しないと言われており、この時期に運動能力を保っておくことは幼児期の肥満予防・肥満解消にも効果的で、学童期になると、体重と運動能力の関連性があると言われていていることから、この時期に働きかける必要性が考えられる。

図8 遊びと肥満



6. おやつ・ジュース・牛乳と肥満

おやつと肥満の関連については、市販のお菓子だけ食べる児に肥満が多く見られた。ジュースを1日平均して飲む量と肥満の関連を見ると、「ほとんど飲まない」と「400 ml未満」の児とでは差はみられなかったが、400 ml以上飲む児に肥満児の率が高くなっていった。

牛乳の量と肥満の間には差は全くみられなかった。

図9 おやつと肥満

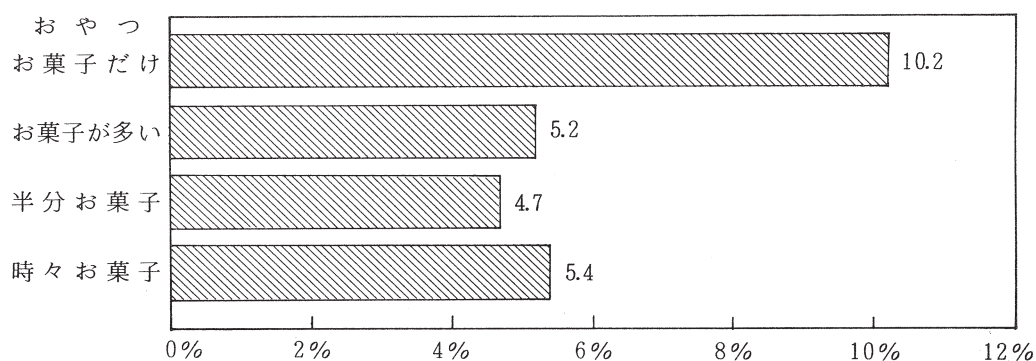
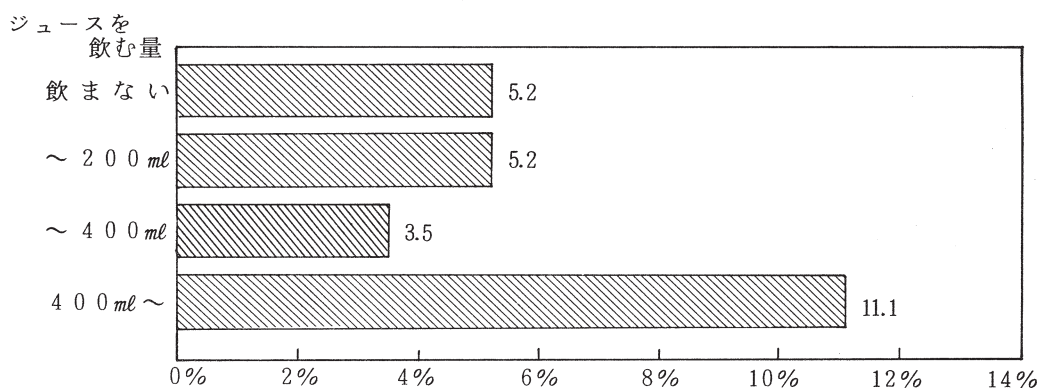


図10 ジュースと肥満

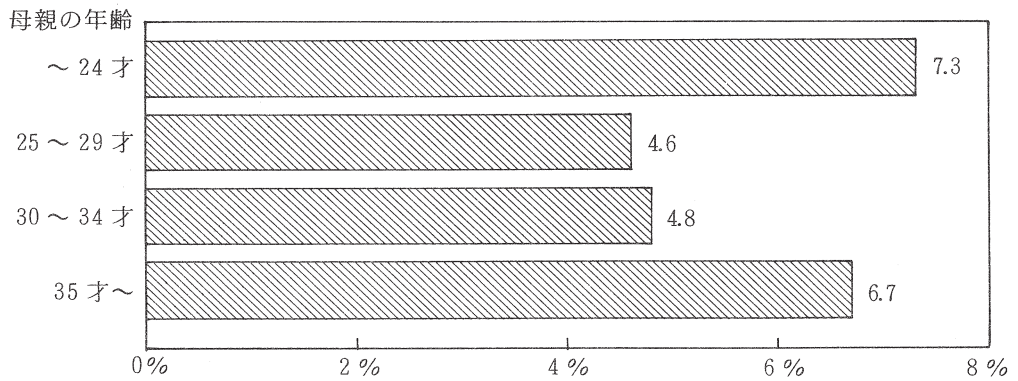


7. 母親の背景と肥満

母親の年齢と児の肥満をみると、肥満児は「24歳以下」と「35歳以上」の母親で多かった。25歳以上の母親では児の年齢が高くなることへの関与も考えられるが、保健所で実施している「3歳児健康診査」で同じ調査の結果においても、母親の年齢と児の肥満に関係がみられ、母親の年齢が児の肥満に関与していると考えられる。24歳以下の母親及び35歳以上の母親は、外で遊ぶ時間が25~34歳の母親と比較して短く、又24歳以上の母親は「おやつ」においてお菓子を主に食べさせている傾向がみられ、これらが一因になっているのではないかとと思われる。

他に「母の肥満」と「児のそしゃく」、「母の肥満」と「児が1日にテレビをみる時間」、「両親の肥満」と「児の肥満」の間にも有意差があった。今後、児のみでなく、家族全体の生活実態や生活習慣、意識調査等の必要性があるのではないかとと思われる。

図11 母親の年齢と肥満



Ⅳ ま と め

今回の調査より、3～4歳以降から肥満児が増加していること、おやつの内容、遊び、ジュースの量、母の肥満と児のそしゃく、母の肥満と児が1日にテレビをみる時間に有意差があることがわかった。このことから、児の生活のみならず家族の生活習慣が児の肥満に関連があるのではないかと考えられた。

これらの結果をもとに、現在、3歳以降の親子を対象とした健康教育の必要性が認識され、肥満予防の「わんぱく教室」が開催されることになった。又、小児科医会の中で小児成人病予防に関する検討会を開催することになり、ネットワークの広がりが見られている。

Ⅴ 今後の課題

肥満予防・小児成人病予防活動は長期に継続していくもので、ライフサイクルを通した取り組みが必要であり、地域保健・地域医療・学校保健との連携により展開していかなければならないと思われる。今後、小児成人病予防へのシステムづくりに向け、取り組んでいきたいと思う。