

こどものメタボリックシンドロームについて

信州大学医学部保健学科 本郷 実

近年、ライフスタイルの欧米化が一段と進んだ結果、生活習慣病あるいはメタボリックシンドロームと呼ばれる病態が大きな社会的問題とされ、とりわけ生活習慣病の低年齢化が注目されています。メタボリックシンドロームは内臓脂肪蓄積を基盤にして動脈硬化性疾患（狭心症、心筋梗塞、脳梗塞など）を発症する病態を指し、その主な要因として飽食や運動不足が挙げられています。メタボリックシンドロームの定義は、わが国では腹囲を重視し、腹部肥満に加えて脂質代謝異常、血圧高値、糖代謝異常の3項目中2項目以上を認める場合「メタボ」と診断します。一方、最近の海外の報告では、腹部肥満は診断上必ずしも必要条件ではなく、腹部肥満、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、血圧高値、空腹時高血糖の5項目を同列と位置づけ、これらの内3項目以上が存在すればたとえ痩せていても「メタボ」と診断することで同意が諮られています。表1に、現在わが国で用いられているメタボリックシンドロームの成人(2005年設定)および小児(6-15歳対象：2007年設定)の診断基準を示しますが、今後、これらに変更される可能性もあると思われます。

さて、生活習慣病の発生と関係の深い食・運動習慣などのライフスタイルは小児期に形成されることを考えると、市民の皆様生活習慣病の認識を深めて頂き、子どもやその家族・保護者に対して小児期から予防的介入を行うことは社会的にきわめて重要な課題です。信州大学医学部では、学童・小児、青少年の生活習慣病の現状を知り、青少年の健康管理や健康づくりに貢献することを目的として「青少年のメタボリックシンドロームを考える」研究会を結成して、2005年以来県内の中学校、大学で生活習慣・生活習慣病の調査研究を実施しています。また、学術講演会、市民公開講座、出前クリニック、出前授業、食育講座などの社会活動を行っています。本研究会は、医師、看護師、保健師、検査技師、管理栄養士、養護教諭、学生の他、一般市民の皆様にも広くご参加頂き、地域と連携して「青少年の生活習慣病予防医療」に関わる情報発信ならびに実践活動の拠点を目指したいと考えています。

最近、これまでの取組みによる成果を医学、保健学、看護学、臨床検査学、栄養学、運動学の立場から各専門分野の方々にまとめて頂き、「“信州発” 青少年の生活習慣改善、生活習慣病予防、健康増進のための教育プログラム」を作成し(図1、2)、県内の小・中・高校に配布しました。本プログラムを参考にして、生活習慣を反映した学校健診ならびに子どもたちが抱える現代の健康課題の対応にお役立て頂ければと願っています。また、研究会のホームページでも、生活習慣病予防や私たちの学術、社会啓発、教育活動などの情報について掲載を始めましたので、多くの皆様にご覧頂ければ幸いです。

(1202文字) 図2、表1