

こんにちは 保健師です

(文・高 佳代子保健師)

7月号までは赤ちゃんの健康についてお話をしました。

8月号は学童期の生活習慣病予防についてです。

まずは、私の衝撃体験をお読みください。

ええまだ小学生なのに血液がドロドロ!

これは私が安平町に就職する前の、看護師をしていたときの話です。

ぼっちゃりした男児を先輩看護師が採血することになりました。

まず、ぼっちゃりすぎて血管が見当たりません。

駆血帯で腕をしぼり数分、苦勞してやっと見つけて喜びました。が、今度は針を刺そうとしてもコロコロ硬く逃げてしまい(動脈硬化)、なかなか血管内に刺さりません。泣きながら痛がる男の子をな

だめながらさらに数分後、何度目かで、やっと針が血管に入りました。

「ふーやれやれ」と思った矢先、先輩が一言「血が出てこない。」

注射器を一生懸命引いても、ゆーっくり引いても少ししか出ないのです(ドロドロ血)。

注射器を本当にゆっくり少しずつ引いて、やっと必要な量を探り、検査容器に入れました。見ると血液に白い粒(脂質)が浮いてる!衝撃でした。



肉・肉・肉・肉・肉

男児の生活を聞いてみると

- ①焼肉が好きで週数回食べ、しかもほぼ肉のみ。
- ②野菜が全般的に嫌い。
- ③運動が嫌い。



最後に先輩看護師から、男の子に「肉を食べたら野菜も食べるように。肉!野菜!肉!野菜!」と昔々の焼肉のたれの宣伝のような指導がありました。(アラフォー以上の方ならご存知でしょう)

小学生でも立派な動脈硬化とドロドロ血になる

よく「若いから、何をどれだけ食べて大丈夫」と聞きますが、大丈夫ではありません。もしこの男の子がこのまま焼肉生活を続けていくと、10代や20代で脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病等の生活習慣病を発症する危険がかなり高く、心配です。

そして、その生活の基本を作るのは5月からお話ししている乳幼児期からの食事・運動習慣の積み重ねです。



大事なお子さんが、大人になって後悔しないバランスの良い食事と運動

成人の健診結果に異常のある方は、野菜の摂取量が少ない場合が多いようです。今、お子さんがピーマンやニンジンなど特定のものだけ食べられない場合は、他の野菜を食べられることを褒めてあげましょう。苦手な野菜が一口でも食べられたら褒めて慣らしていきます。

味覚の完成は10歳頃と言われています。それまでに季節の野菜のおいしさを感じてもらいましょう。「野菜を食べなくて」と悩むお母さんには、「大人になって食べられることでもあるので長い目で見て良いのでは」と、よくお話ししています。

また運動はとても大事ですが、スポーツが苦手なお子さんには、生活の中で体を動かすことから始めるのも一つの方法です。

カロリー消費は、寝る(横になる)↓座る↓立つ↓歩く↓走るの順に多くなります。

これを意識して次のように工夫してみてください。

【日常生活の中で簡単にできるカロリー消費の例】

- ・寝そべてゲームするより、座ってする。
- ・食後すぐにソファに横になるより後片付けを手伝う。
- ・座位では背中を丸めず、腹筋と背筋を使い背筋をまっすぐ伸ばす。(食事時に注意しやすい)
- ・家族の外出では、車を駐車場の端に止めたり、エレベーターよりも階段を使い歩く。
- ・歩くときの歩幅を大きくする。

親御さんが色々気を配っても、学童期に入ると言うことを素直に聞かなくなり、難しくなりますね。子どもは大人のすることを良く見ています。周りの大人が楽しく食事したり運動し、見本を見せることでお子さんに伝わり、親子で健康的な生活に。お子さんの明るい未来を守ってあげましょう。