

公立久米島病院だより

久米島おとな健康プロジェクト⑱

生活習慣病について・悪習慣について

さてこれまで生活習慣病についていろいろとお話ししてきました。肥満、高血圧、糖尿病、高脂血症などについて、病気の説明や合併症について、食生活の改善や運動による予防法について、薬による治療についてもお話ししてきました。これからしばらく、これら生活習慣病の悪化につながる様々な生活習慣についてお話ししていきます。まずはアルコール・飲酒について、生活習慣病に与える影響やアルコールによる様々な障害についてお話ししましょう。

最初は身近な問題として、妊娠とアルコールについてお話ししましょう。妊娠中は胎児は胎盤を介してお母さんとながっていきまます。胎盤を介してはお母さんから胎児に酸素や栄養が供給されていきます。物質によって胎児に供給されるものとされないものがあります。アルコールは全くそのまま胎児に供給されるものの一つです。つまり妊婦さんがアルコールを飲むとそのままアルコールは胎盤を通して胎児に移行し、胎児の血液を流れます。そして脳の血液関門

も通過して、胎児の脳細胞に入っていきます。しかも胎児はアルコールを代謝する能力が未発達ですから、お母さんよりも大きな影響を受けることとなります。胎児の様々な器官が形成される時期の妊娠初期さえ避ければ、妊娠中期、妊娠後期は飲んでいいと言われる時期がありました。それは間違いないです。胎児の脳はむしろ妊娠後期の方が著しく発達します。その大事な脳の発達時期にも影響を与えないように、妊娠の全ての時期を通してお母さんはアルコールの摂取をやめるべきです。どのくらいの量までなら大丈夫という目安も現時点ではわかっていません。またこれらは個人の差も大きいので安全のためには、妊婦さんはアルコールを飲まないことが必要です。妊娠に気づく前には飲んでしまっただと言つことはよくあることだと思いますが、気づいた時点でやめることが必要だと思います。

妊娠中のお母さんがお酒を飲むことによっておこる先天性の疾患の一つに胎児性アルコール症候群という病気があります。これは脳の発達が傷害されることによって起こる神経系の脳障害です。生まれてくる子供に軽度から重度の知能障害や発達障害が起こります。この病気がやつかいなことはどの程度のアルコールをどの期間飲んだら起こるかということがわかっていません。少量のアルコールでも起こりえますし、逆にたくさん飲んだら必ず起こるわけではありません。しかしわかっていることは飲んだ量が多いほど、飲む期間が長いほど起こる可能性が多くなることはわかっています。個人差も大きいので「私は飲んだけれど大丈夫だったわよ」とか「二人目が大丈夫だったから、今度の子も大丈夫かしら」という言葉が大変危険なわけですね。妊娠中の10ヶ月の我慢がその子のたいせつな70年80年の人生に大きな影響を与えるわけですから、是非妊娠中の飲酒はやめていただきたいと思えます。

院長 深谷 幸雄

今回は思わず生活習慣病から離れて、妊娠中の飲酒についてお話ししましたが、次回はアルコール依存症についてお話ししましょう。

「平成26年度子どもプロジェクトの目標」

小児科医 渡邊 幸

昨年度の広報では久米島町子ども健診の結果から子ども達の健康の課題、そして小学校5年生から中学3年生までの生活アンケート調査の結果から子ども達の生活習慣の課題についてお話ししてきました。まとめると、

＜久米島の子どもの健康の課題＞

- ① 肥満が多い(全国の1.5～2.0倍)
- ② かくれ肥満が多い
- ③ 高コレステロールの子どもの多い(全体の3割)
- ④ 糖尿病予備群の子どもの多い(全体の4%)

＜久米島の子どもの生活習慣の課題＞

- ① 運動不足(歩いて登校する子どもが6～7割)
- ② 夜型の生活習慣(夕食時間が19時半以降の子どもが7割)
- ③ 野菜・果物・魚の摂取率が低い
- ④ 甘いジュースや菓子パンなど間食からのカロリー摂取が多い

というわけで、子どもでも生活習慣の乱れが続くことで、生活習慣病になりやすくなるという事が島の調査結果からもわかりました。しかしこれは、久米島だけで起こっていることではなく、沖縄県をはじめ全国で起こっている問題と言えます。久米島町では5年前から子ども健診のとりくみを始めたことにより、これらの事にいち早く気づく事ができたのです。いち早く気づく事ができれば、より早く改善に取り組むことができ、久米島町が沖縄県をはじめ他の地域の子どもの健康づくりのお手本となることができます！ぜひ、島の皆さんで一丸となつて今年も取り組んでいきましょう！

- 夕食は19時半までに食べよう
- 雨でも晴れでも歩いて登校しよう
- テレビ・ゲームは2時間以内
- 毎日野菜と果物を食べよう
- 週4回以上魚を食べよう