

子供のメタボリックシンドローム ～予備軍は子供から始まる!!～

最近はお腹を測るCMなどで注目されている、メタボリックシンドローム。大人ほど多くはありませんが、子供にも認められるようになってきました。今回は、決して大人だけではない「メタボリックシンドローム」について取り上げてみました。



👉 大人だけじゃないメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、主に中高年の方が対象になっている病態ですが、最近では子供にも増えているそうです。肥満という観点で見ても、肥満児童はここ30年間で3倍にも増えています。

子供であれば、多少カロリーオーバーな食事を摂取していたとしても、体を動かす遊びで運動不足に陥ることはなく、代謝も良いことから生活習慣病にかかるリスクは低いと考えられていました。

しかし、最近の子供の生活習慣は昔とは大きく違ってきています。ファーストフード店やコンビニがいたる所にあり、買い食いの習慣づいた子供も多くなっています。毎日の食事についても、欧米型の高カロリーな食事を小さなときから摂りつづけることも、もはや一般的になっています。さらに、テレビゲームやパソコンなど室内で遊ぶことが増えたことや、戸外の遊ぶ場所が減ってきていることも運動不足の原因となっているといえます。



👉 子供の肥満は大人になって影響する

肥満児の約6割がそのまま成人でも肥満となるという厚生労働省の調査結果があります。そして、メタボリックシンドロームは生活習慣病と綿密な関わりがあることからわかる通り、大人になってから突然発症するということではなく、子供のうちの生活習慣が重要であることがわかってきました。心筋梗塞や脳梗塞などは成人期に発症しますが、子供のころの太りすぎと関連していて、そのときすでに血管の初期病変が確認されることも報告されています。

👉 子供のメタボリックシンドロームの診断基準

こうした時代の流れの中で、厚生労働省は2007年4月に子供にもメタボリックシンドロームの診断基準（6～15才向け）が設けられました。

子供向けの診断基準の具体的な内容は、大人と同じでウエスト径に重点が置かれています。ただし、大人と違ってウエスト径に男女の区別はなく、小学生で75cm以上、中学生で80cm以上で赤信号とされます。その上で血圧、血中脂質、血糖値の数値の内の2つ以上が該当すると、「子供のメタボリックシンドローム」に該当します。これに該当しなくても、ウエスト径が80cm以上ある、もしくは〔ウエスト÷身長=0.5以上〕あれば、メタボリックシンドロームの予備軍に該当します。



〈ウエスト径の測定法〉
 へその高さで測る
 (お腹がたれてへそが下なら、あばら骨の一番下と腰の骨の出っ張った部分の midpoint で測る)

【大人の診断基準】(2005年)

◎必須項目のウエスト周囲径と選択項目「血中脂質」「血圧」「血糖」の3項目のうち2つ以上の項目で基準を超える場合。

必須項目	内臓脂肪蓄積	+	選択項目	血中脂質	中性脂肪値 150mg/dl以上 <small>(高トリグリセライド血症)</small> かつ/または HDLコレステロール値 40mg/dl未満 <small>(低HDLコレステロール血症)</small>
	ウエスト周囲径 内臓脂肪面積 男女とも100cm ² に相当			血圧	収縮期血圧値 130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧値 85mmHg以上
	男性 85cm以上 女性 90cm以上			血糖	空腹時血糖値 110mg/dl以上

【子供の診断基準 (6~15才向け)】(2007年)

◎必須項目のウエスト周囲径と選択項目「血中脂質」「血圧」「血糖」の3項目のうち2つ以上の項目で基準を超える場合。

必須項目	内臓脂肪蓄積	+	選択項目	血中脂質	中性脂肪値 120mg/dl以上 <small>(高トリグリセライド血症)</small> かつ/または HDLコレステロール値 40mg/dl未満 <small>(低HDLコレステロール血症)</small>
	ウエスト周囲径			血圧	収縮期血圧値 120mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧値 70mmHg以上
	中学生 80cm以上 小学生 75cm以上 又は $\text{腹囲 (cm)} \div \text{身長 (cm)} = 0.5 \text{以上}$			血糖	空腹時血糖値 100mg/dl以上

👉 子供のメタボリックシンドローム予防のポイント

- 野菜・乳製品などを取り入れた、バランスのよい食事を1日3回規則正しく食べさせましょう
- 寝る前2時間は間食をさせないようにしましょう
- 味付けは薄味にしましょう
- 糖分の多いお菓子やジュース、油脂の多いスナック菓子などは避けましょう
- なるべく外で遊ばせましょう (体を動かす遊びをしましょう)

バランスの良い食事が基本!



※頭ごなしにただ押し付けるのではなく、環境づくりや食生活を大人がうまくコントロールしてあげましょう

👉 おすすめ一品料理

カジキのカラフルカレー炒め

エネルギー 266kcal	コレステロール 46mg	塩分 2.3g
------------------	-----------------	------------

材料	2人分
カジキマグロ	200g
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
ピーマン	1個
塩	少々
こしょう	少々
a [小麦粉	大さじ1
カレー粉(パウダ)	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1と1/2

作り方

- ① 赤・黄パプリカ、ピーマンは7mm幅の短冊切りにする。
- ② カジキマグロは1cm幅の棒状に切り、塩、こしょうをし、よく混ぜたaをまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。八分通り火が通ったら、①のパプリカ、ピーマンを加えて炒める。最後にしょうゆをまわし入れる。

青魚の脂は血液をサラサラにする働きがあります。カレー風味で魚臭さも和らげます。ピーマンには抗酸化作用のあるビタミンAが多く含まれています。

春キャベツの重ね焼き（ラザニア風）

エネルギー 381kcal	コレステロール 63mg	塩分 1.9g
------------------	-----------------	------------

材料	2人分
春キャベツ	小1/2玉
しめじ	1/2パック
合いびき肉	80g
にんにくのみじん切り	1/2かけ分
玉ねぎの薄切り	1/4個分
トマト缶詰	1/4缶(約100g)
ピザ用チーズ	80g
オリーブ油	小さじ1
a [トマトケチャップ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① キャベツは5mm幅に切り、しめじは石づきをとって小房に分ける。
- ② 耐熱容器にキャベツとしめじを広げ、ラップをかけて電子レンジで約2分加熱し、上下を返してさらに約2分加熱する。ざるに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、ひき肉の順に加えて炒める。余分な脂はペーパータオルで少しふき取る。aを加えて少し煮詰める。
- ④ 耐熱皿にオリーブ油(分量外)をぬり、②を半量しき、③の半量、チーズの半量を広げる。もう一度キャベツ、③、チーズの順に重ねる。
- ⑤ 220℃のオーブンで約15分こんがり焼く。

パスタを使うよりもカロリーダウン。ケチャップとチーズで子供もたくさん野菜の食べられる一品です。



すずちゃんのフレイクタイム (旬の食材編)

『3月の旬の食材：さやえんどう』

☆さやも食べられるえんどうまめ

「きぬさや」とも呼ばれています。江戸時代にヨーロッパから入ってきました。えんどう豆にはさやえんどうと実えんどうがあり、実えんどうのうち、色が濃く未成熟の実をグリーンピースと言います。スナックえんどうはさやと実が肉厚でスナック菓子のような音をたてながら食べるころから名前がつけました。旬は3～5月です。さやえんどうを選ぶ時は豆を感じないほど薄く、緑色の濃いものを選びましょう。

☆小さい中にも栄養がたっぷり！

さやえんどうにはカロテンやビタミンB₁、B₂、C、Eなどのビタミン類や、鉄分、カリウムなどのミネラル類、食物繊維などを多く含んでいます。カロテンやビタミンCは活性酸素を抑制して細胞の老化を防いでくれます。食物繊維は、便秘解消はもちろん、コレステロールの吸収を抑制したり、糖尿病、動脈硬化、がんの予防に働きます。

☆冷凍保存はしないで！！

保存するときは、乾燥しないようにジッパー付のビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存すると1週間くらいはもちます。冷凍保存すると、さやが傷んでしまうので避けましょう。



薬剤師からのミニ情報

頭痛（片頭痛）

「頭が痛い」という症状は軽い風邪をひいたときのようにあまり心配がいらぬものから、発熱・嘔吐を伴った激しいものまで、様々な病気が背景にあって生じやすいものです。その中でも今回は「片頭痛」についてお話ししましょう。



👉 片頭痛の治療薬



片頭痛は頭蓋内の「セロトニン」という物質が「ある刺激」によって急激に減少し、血管が拡張することによって痛みを感じる症状です。「ある刺激」とは、ストレス、疲れ、睡眠、月経周期、天候の変化、温度差、アルコールなどがあります。男女で比べると女性は男性の約3.6倍となっており、片頭痛は女性に多い症状とも言えます。ズキンズキンとした痛みで嘔吐、めまいなどを伴うこともあります。また、前兆症状としてはジグザグとした光が見えたり、身体、顔面にチクチクした鈍い痛みを感じるなどがあります。

急性期治療

薬剤名	薬品名	作用
エルゴタミン製剤 (麦角アルカロイド)	カフェルゴット クリアミンA クリアミンS ジヒデルゴット	拡張した血管を収縮させる。 頭痛発作の初期、前兆症状が起きた時に服用すると有効。
セロトニン受容体作動薬 (トリプタン系薬)	マクサルト ゾーミック レルパックス イミグラン アマージ	脳血管にあるセロトニン受容体に作用し、発作時に脳血管の拡張を抑制する。 効果不十分な時は、服用間隔を2時間以上あけて追加服用可能。ただし1日の服用量には制限があるため指示通りに服用すること。

予防療法

薬剤名	薬品名	作用
Ca拮抗薬	テラナス ミグシス	脳血管の収縮を予防する。一定期間服用することによって、予防効果、急性期治療の効果を高めると言われている。

👉 日常生活で気をつけること

- ストレスを溜め込まないようにしましょう。
- 寝不足、睡眠の取り過ぎに注意しましょう。
- まぶしい場所、騒音、暑さ、換気の悪さなどの刺激を避けるようにしましょう。



★次回のテーマは、お酒を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>