

## 生活習慣病は 家族みんなで防ごう

上原 盛幸



先日、各学校の子供たちの健診結果を評価する機会がありました。すると、尿酸値や中性脂肪、悪玉コレステロール等が高い子供たちが多々見受けられました。今回は、それぞれの項目について触れていきたいと思います。

### ■尿酸

尿酸値が高い状態を放置すると痛風の引き金となります。遺伝的な影響もあります。生活習慣も関係します。

肉類、糖入り飲料、果糖、アルコールの摂り過ぎには要注意。逆に、乳製品、コーヒー等は発症を抑えます。

### ■LDLコレステロール

いわゆる悪玉コレステロールです。高値が続くと動脈硬

化となり、いずれ脳梗塞や心筋梗塞の引き金となります。適切な食事量（カロリー）、コレステロールを多く含む食品（動物性タンパク、卵黄、乳製品）をとり過ぎない、甘いもの・炭水化物を控える、減塩、アルコールはほどほどにする事が重要です。有酸素運動（早歩きや水泳、自転車）等も有効です。

### ■中性脂肪

高いと動脈硬化を引き起こすもう一つの項目です。アルコールや糖質の摂り過ぎに要注意。青魚（いわし、サバなど）の摂取で下がり、LDLコレステロール以上に有酸素運動が効果的です。

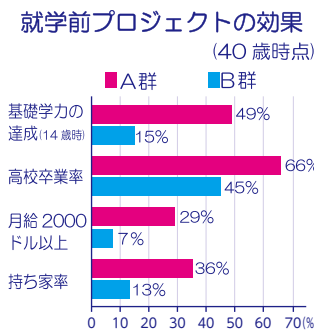
これらの状態が続くと痛風や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病になってしまいます。沖縄県は日本の中でも生活習慣病の方が多く、とりわけ久米島町は多い地域です。食事・運動習慣は子供のうちから形成されます。家族で協力して取り組む事でより良い生活を送れると良いですね。

## 伸ばそう！生きていく力!! 非認知能力を伸ばす 3つのステップ

小児科 渡邊 幸

近年、世界的に注目されている「非認知能力」を知っていますか？これは「目標に向かって取り組む力」「他者と協力する力」「感情をコントロールする力」など知能指数（IQ）によらない力のことです。これらは前頭葉がその働きを中心に担っています。

アメリカの経済学者「ヘックマンは、貧困世帯の3〜4歳120名をA群「1日2時間の集団遊び、週1回の家庭訪問」を行う群、B群「何も働きかけない群」の2つに分けて、40年後の経済状況や犯罪率などを調べました。す



ると、研究前も後も両群間で平均IQに差は見られませんでした。A群の方が明らかに、40歳時点での収入や持ち家率は高く、犯罪率や高校中退率が低いという結果になりました。A群の子供たちは幼児期の大切な時期に、自分たちで考え、協力することを覚え、それが「生きていく力」を大きく支えたのです。このことからヘックマンは就学前の教育に資金を投入することが、その後のどの時期にお金をかけるよりも経済学的に効果があると結論づけました。

この非認知能力が育つために大事な3つのステップを見てください。

### ステップ①

#### 安心基地としての家庭

子供は毎日の安定した生活リズム、家族との温かい会話、頑張ったら褒められて、失敗したら慰められる事、などにより家庭でエネルギーを得ます。家庭が「安心基地」になっていると、家庭外でも頑張れるのです。

### ステップ②

#### 体と五感を使った遊び

泥遊びをしたり、アスレチックで遊んだり、体を使った遊びは脳皮質全体をフル活用します。特に、外での遊びは五感と脳全体を刺激します。ゲームやテレビでは非認知能力を伸ばすことは困難です。

### ステップ③

#### 自主的な行動・遊び

ヘックマンが研究で行った「集団遊び」とは、「①5〜6名のグループを作り、自分たちで遊びを計画し実行すること。②それをより良くするにはどうすればいいかを考え遊びを練り上げていく事。」だけでした。自分たちで考えて、工夫し、協力し合うことが、非認知能力を伸ばしたのです。

脅したり、叱りつけて指示に従わせるのではなく、自ら従える子になるように非認知能力を伸ばすことができます。その子の将来も豊かなものになるということです。汚れるのは覚悟して、朝ごはんや夕飯の一品を子供たちに作らせてあげるのはいかがでしょうか。