

大人だけじゃない。子供も要注意！

はじめに・・・

大人だけなるものだと思われがちなメタボリックシンドローム。近年では、若い年齢の子供のメタボ症状が、広まってきているのです。それは、日常生活習慣に大きく影響しています。

これから、ご紹介する主な原因を見てみると、「うちの子供は大丈夫かしら？」と心配になる方も多いはずですよ。

- 糖分の多いジュースや肉類中心の食事など。
- 好きなお菓子などが買える、コンビニが身近にある環境。
- 夜遅くまでゲームをして、生活リズムが不規則かつ運動不足。
- 子供が早い時期から、ストレスを感じていること。



子供のメタボリックシンドローム診断基準

子供のメタボリックシンドローム診断基準（6歳から15歳を対象）

脂肪肥満	ウエスト周囲径（男女ともに） 中学生：80cm以上 小学生：75cm以上
	または ウエスト周囲径（cm）÷身長（m）＝0.5以上

+

次の3項目のうち、2項目以上が当てはまる場合

脂質異常	高血圧	高血糖
<ul style="list-style-type: none"> ■トリグリセリド値 120mg/dl 以上 かつ・または ■HDLコレステロール 40mg/dl未満 	<ul style="list-style-type: none"> ■最高(収縮期)血圧 125mmHg 以上 かつ・または ■最低(拡張期)血圧 70mg/dl未満 	<ul style="list-style-type: none"> ■空腹時血糖値 100mg/dl 以上

※日本の診断基準によるもの。詳細や測定については、お近くの医療機関にお問い合わせください。

（資料：厚生労働省ホームページ）

子供は、すぐに生活環境を変えていくのは難しいはず。だからこそ、紹介したこれらの内容を頭に入れながら、大人と一緒に子供的生活環境を気をつけていきましょう！

How To 情報

コメリドットコム「HowTo情報」には、DIY情報、住まいや暮らしに役立つノウハウが満載です。

