

JR ほすぴたる

第295号

2025年12月号



「メタボ県」からの卒業 ～こどもとおとの肥満対策～



【小児科 西井部長】

文部科学省の「学校保健統計調査」によると肥満度が20%を超える「肥満傾向児」の割合は1977年の調査開始時から増加が続きました。2000年には小学校高学年以上で10人に1人が肥満傾向となっていましたが、2006年頃をピークに減少に転じました。しかし2020年以降は新型コロナウイルス感染症の流行の影響か、再び増加傾向にあります。

宮城県は全国でも肥満傾向児の割合が多い地域です。最新の調査では9割の学年で全国平均を上回り、複数の学年で全国ワースト3位に入っています。おとの肥満も多く、メタボリックシンドローム(メタボ)の該当者・予備軍の割合は全国でワースト3位以内が何年も続いており、こどもとおとの肥満が連鎖している状況にあります。おとなでは肥満がメタボや生活習慣病を引き起こすことはよく知られていますが、こどもでも高度肥満となると健康に支障をきたします。また思春期以降の肥満はおとの肥満に移行しやすいことがわかっています。



しかし、こどものうちは身長が伸びますし新陳代謝が活発なので、おとなよりも肥満解消がしやすいという大きなメリットがあります。こどものうちにこそ、肥満予防や対策に取り組みたいものです。



肥満改善のためには、生活習慣をちょっとずつ見直す事が鍵となります。食事量をちょっと減らす、間食の量や種類をちょっと見直す、飲み物をジュースや牛乳からお茶や水に変えるなど、続けられそうなことから始めてみましょう。食事をゆっくりよく噛んで楽しむことも満足感につながります。温かい汁物から食事を始めるだけでも、食べ過ぎをおさえる効果があります。運動も同じで、長続きすることが大事です。移動に階段を使う、ちょっとの距離なら自転車や徒歩で移動する、などでもよいでしょう。最近ではYouTubeなどでダンスやストレッチなど一緒に体を動かせる楽しい動画がたくさんありますので活用してみてはいかがでしょうか。

宮城県内的小児科医、栄養士など、こどもに関わる多職種が集まって「宮城県小児肥満対策マニュアル2021」という冊子を発行しました。私も作成に加わっています。おとなでも取り組みやすい内容となっており、動画版も公開していますのでどうぞ参考にしてください。

こどもの肥満とおとの肥満は連鎖しますが、よい習慣もまた連鎖します。日々の習慣をちょっとずつ見直して、宮城県=メタボ県という汚名を返上しましょう！



宮城県小児肥満対策マニュアル 2021



冊子



動画版





『臨床検査科』について

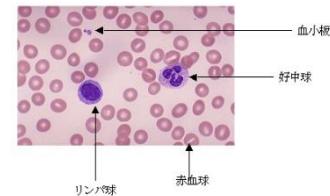


『臨床検査科』では、国家資格を有した臨床検査技師が病気の診断や治療を行うために、体の中の状態を詳しく調べる検査を実施しています。

検査は大きく分けて2つあります。血液や尿などを分析する「検体検査」と心電図や超音波検査など体の動きを直接検査する「生理機能検査」です。「検体検査」・「生理機能検査」について紹介します。

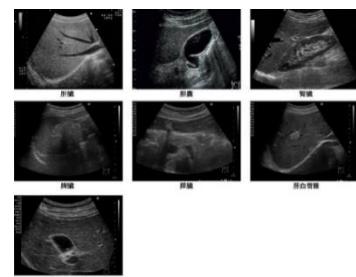
検体検査

患者さんから採取させてもらった血液・尿・便などを使って体の中の様子を調べます。たとえば血液検査では、赤血球や白血球の数や形を見て貧血や白血病などの病気がないかを調べます。また血液の中にある酵素や脂質、糖分、ホルモンなどを測ることで、肝臓や腎臓の働きや糖尿病の有無などもわかります。尿検査では腎臓や膀胱の状態を、便検査では大腸がんなどの可能性を調べることができます。



生理機能検査

体の動きや働きを直接調べます。例えば心電図検査では、心臓を動かすために発生する微弱な電気信号を捉え波として記録し、不整脈や心筋梗塞などの異常がないかを確認します。超音波検査では耳には聞こえない高い音を使って心臓や肝臓、腎臓などの臓器を画像として表示し腫瘍や異常がないかを調べます。呼吸機能検査では息苦しさなどの症状があるときに肺や気管支の状態を調べます。



このように臨床検査科では、目に見えない体中の情報をさまざまな方法で調べることで病気の早期発見や治療に役立てています。

【臨床検査科 高橋主任医療技師】

あなたの健康を
スイスイ確認

スイスイ検診のご案内

検査コース・料金(税込)

血糖コース	660円
脂質コース	990円
肝機能コース	660円
貧血コース	550円
腎機能・痛風コース	660円
おすすめコース (上記全コースのセット)	3,080円

【その他】甲状腺・亜鉛・骨粗しょう症・心臓・動脈硬化・腫瘍マーカー



予約不要、短時間で終了



結果は郵送

検査の流れ

- 1階受付窓口で「スイスイ検診申込書」を記入し、料金をお支払ください。
- 血液検査の方は採血室へ、動脈硬化コースの方は生理検査室へ
- 検査終了後、そのままお帰りいただけます。
- 検査結果は後日、郵送いたします。



受付時間

10:00~16:00(動脈硬化コースは 13:30~16:00)

詳細はこちら

