

春の肥満教室レポート

余分3兄弟を
やっつけろ～!

楽しく参加していただきました

『小児生活習慣病(小児成人病)』をご存知ですか?



小児生活習慣病(小児成人病)は現在の日本のように高度に経済の発展した国々の子どもたちに多く認められる病気です。生活習慣病(成人病)の若年化として問題になってきており、日本の子どもたちの10～15%以上に肥満が見られ、生活習慣病の予備軍になっています。10歳頃の第2発育急進期と呼ばれる体重増加時期に見られる肥満は、一過性のため解消されることも多いですが、5～7歳頃に既に肥満であった子どもは成人してからも解消しにくい傾向にあります。こうした肥満が小児生活習慣病(小児成人病)の大きな危険因子となっているのです。

次の項目で、お子さんに思い当たるものはありませんか?

朝食を
食べない水やお茶
ではなく
清涼飲料水を
飲む食事の時間が
決まっておらず
食べたい時間に
インスタント食品や
お菓子などを
食べる自分の好きな
ものだけを
多量に食べ
野菜を摂らない
etc...食べる時には
大量の食べ物を
早食いする

三重病院では毎年『肥満教室』を主催しています。今年には3月26日、3月29日に『余分3兄弟をやっつけろ!』と題して春の肥満教室を開催しました。三重県の小中学校に在籍する児童とその家族26組が参加され、毎日の健康管理に役立つお話しのほか、効果的な運動方法、カロリーとバランスを考えた肥満食や手作りおやつを試食、血液検査・CT検査・レントゲン検査・心電図検査などによる健康チェックなどを行いました。

参加したご家族から「参加して子どもの生活に対する意識が変わった」、「子どもと一緒に頑張りたい」、「予防の大切さがわかった」など嬉しい感想をいただきました。また子ども達に夏休みまでの目標を立ててもらい、みんなの前で決意表明をしました。みんな真剣に決意を述べ、そしてみんなで頑張ることを誓い合いました。

当院では肥満教室のほかに、肥満外来を開設しています。お子さんの肥満についてお悩みの方はぜひ専門医師にご相談ください。(3病棟看護師 野地 寛子)

三重病院 外来糖尿病教室

5月開催のお知らせ

『カーボ(炭水化物)カウントで
血糖コントロール』

食べた炭水化物量で、食後の血糖値が左右されます。栄養素により血糖の上がり方が違うことを意識すれば、もっと血糖コントロールしやすくなります。

日 時 ●平成22年5月26日(水)

14:00～15:00

場 所 ●三重病院 研修棟

(外来棟向かって左側の建物です)

担 当 ●栄養管理室 入江 喜美子

★関心のある方はどなたでも参加できます。

当日直接会場にお越しください。

参加費無料です。お問い合わせは

三重病院 059-232-2513 内科外来まで