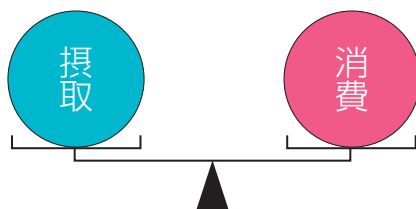


06

体重コントロール

エネルギーの摂取と消費のバランスによって健康な体ができあがる



体重の変化

飲食により摂取するエネルギーと身体活動等により消費するエネルギーの量が同じ場合、体重の変化はなく、健康な体が保たれる



体をつくったり体を維持し活動させたりするのに必要な栄養素とエネルギーをしっかりととり、よく体を動かすことが大切！

普通体重とは？ ～高校生の体重の状況～

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安としてBMI (Body Mass Index) がよく使われます。

$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$

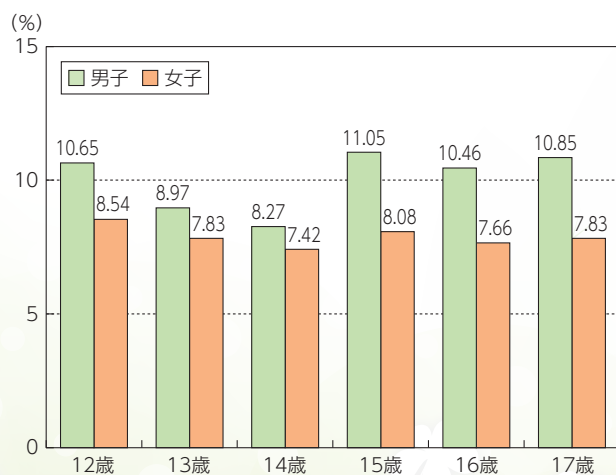
しかし、発達段階の途中にある君たちでは、筋肉や骨の割合の違いから人によってBMIの数値が、必ずしも適正な「肥満」や「低体重（やせ）」の目安にならないこともあります。

「肥満」や「低体重（やせ）」の目安として肥満度を算出することもあります。

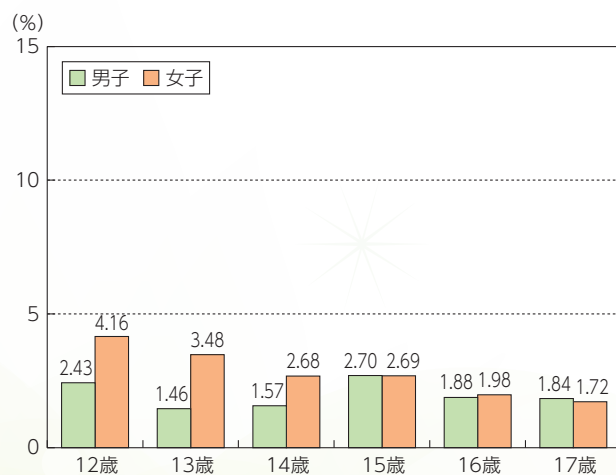
$\text{肥満度} = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100(\%)$

下図に示す学校保健統計では、肥満度が20%以上を肥満傾向児、肥満度が-20%以下を痩身傾向児としています。

肥満傾向児の状況



痩身傾向児の状況

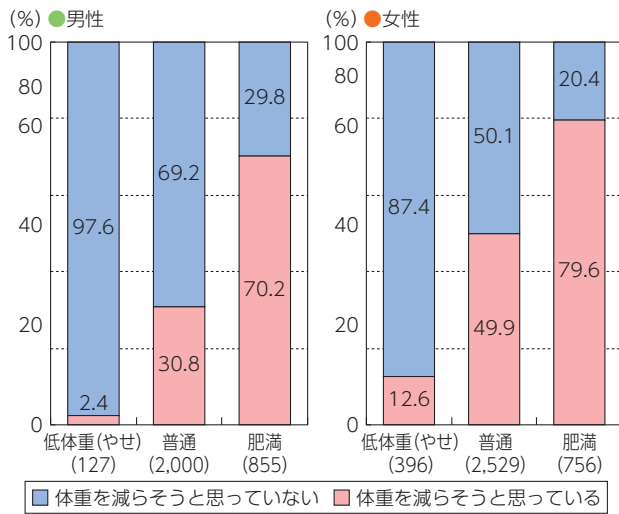


※出典：平成25年度学校保健統計調査結果による出現率

肥満はがん、循環器疾患、糖尿病等の生活習慣病との関連があります。
若年女性のやせは、月経異常、骨量減少、低出生体重児出産のリスク等との関連があります。

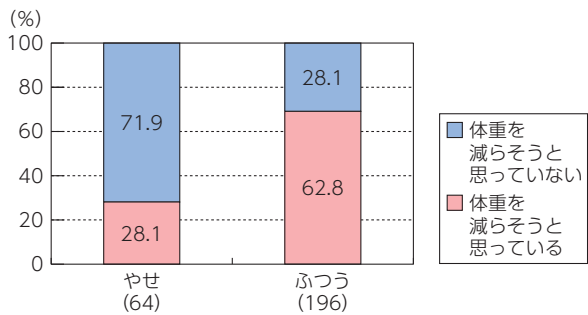
無理なダイエットをしていませんか？

体型別 体重を減らそうとする者の割合（20歳以上）



※出典：厚生労働省 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要

体重を減らそうとする者の割合（20歳代女性）



体格がやせの女性では12.6%、ふつうの女性では約50%がやせたいと思っていました。また、20歳代の女性では、体格がやせの女性の約30%、ふつうの体格の女性の約60%が体重を減らそうと思っていました。



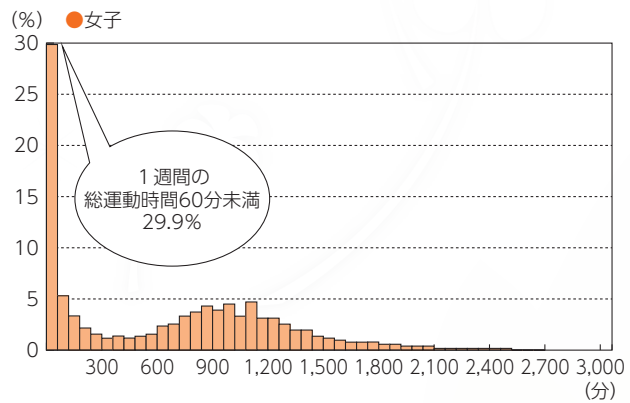
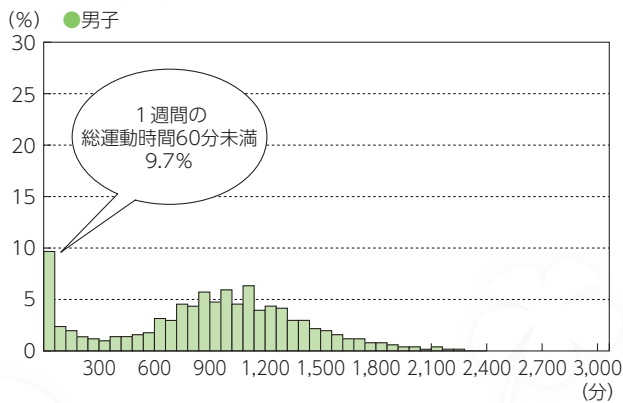
ひとくちメモ

2005年11月に、無理なダイエットを続けた結果、「拒食症」によってファッションモデルが死亡したことを受けて、無理にやせようとする傾向にあるファッションモデルに対して、「やせすぎのモデルはファッションショーへの出演を禁止する」という動きが全世界で広がってきています。

自分の体型が「普通」なのに、「太っている」と思って無理なダイエットをしていませんか？

運動する人とならない人が二極化！

1週間の総運動時間の分布（中学生）



全国体力・運動能力、運動習慣調査（平成25年度）

明るく豊かで活力ある生活を営むためには、体力の維持・向上を図ることは大切です。そのためには、生涯にわたって運動を継続的に行うことが大切です。

高等学校の体育の授業は、その基礎を作るものです。

運動する機会が少ない人は、高等学校の体育の授業をうまく活用しよう！



運動が苦手でも、ある動きや技術ができるようになったり、好きな種目がみつかるなどのきっかけがあると、運動が好きになることにつながります。

07 生活習慣病

人生80年、「健康」と「生きがい」

女性の平均寿命は86.6年、男性の平均寿命は80.2年となっています（平成25年、厚生労働省）。このような長寿社会の中で、「生きがい」をもって生きることと、「健康」で生きることが大切であるとの認識が大勢を占めています。

生活習慣は、健康と密接な関係があります

我が国における死亡原因は、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患で60%近くを占めています。

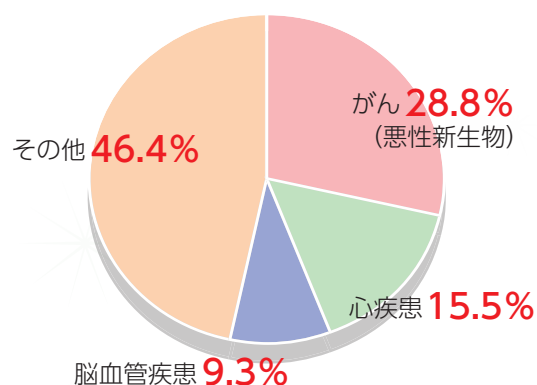
これらの病気は、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深いかわりがあるため、生活習慣病と呼ばれています。

生活習慣病は、死亡原因にもなりますが、生活の質（QOL）を低下させ生き生きと活動的な生活を送ることの妨げにもなります。

生活習慣	関連疾患等
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	肝障害など

注）生活習慣にかかわらず体の中のインスリンの量が絶対的に足りなくなると起こる1型糖尿病という病気があります。

死亡原因の割合（平成25年）



（厚生労働省）

増えている2型糖尿病

過食や運動不足、肥満などは、2型糖尿病発病の要因になります。

日本の糖尿病有病者数は、平成24年国民健康・栄養調査によれば、「糖尿病が強く疑われる人」は約950万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,100万人、両者を合わせて約2,050万人です。

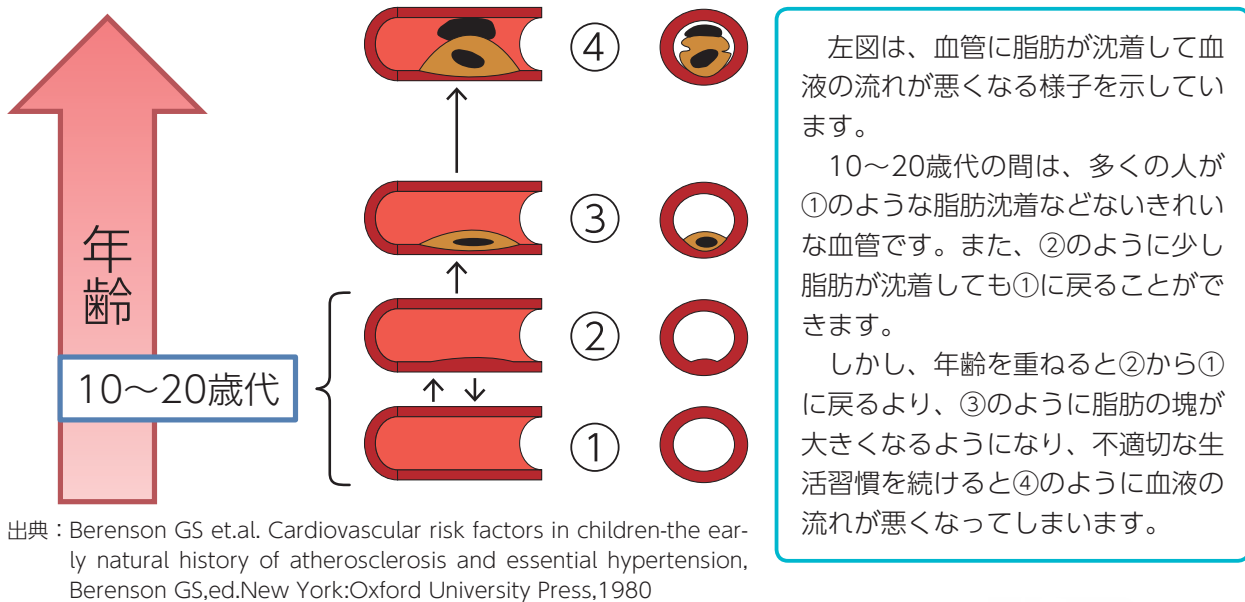
糖尿病は、悪化すると腎臓障害、神経障害や失明に至るなど、生活の質に多大な影響を及ぼします。さらに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍増加させるといわれています。

今から生活習慣について考えることが大切な理由

生活習慣病で病院を受診する人は、年齢が高くなるにしたがって、多くなります。したがって、10代の皆さんは、生活習慣病を身近に考えるにいかかもしれません。

適切な生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、若いうちから気を付けていることで予防に役立ちます。

健康によくない食行動や運動不足などの不適切な生活習慣は、思春期の頃から始まり、年月を経るとともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。



今からできること、生涯を通して続けること、しないこと

肥満症、高血圧、また2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。生活習慣について、30年以上前に米国のブレスロー教授が行った研究結果から、「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

ブレスローの7つの健康習慣 (1980)

1. 喫煙をしない



2. 定期的に運動をする



3. 飲酒はしないか 4. 1日7～8時間の睡眠を 5. 適正体重を維持する



6. 朝食を食べる



7. 間食をしない



「ブレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

メリット1 45歳の人々の平均余命の差

6～7つを実施した場合と実施が3つ以下の場合

男性で11年、女性で7年の差があります。

メリット2 生活習慣病による死亡率の差

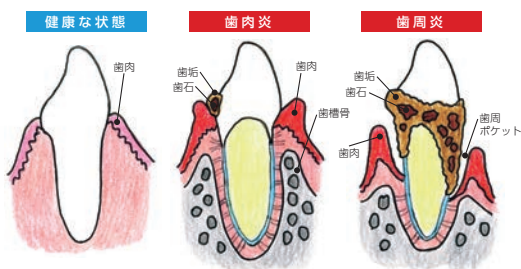
がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少ないことも立証されています。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれています。

歯周病は生活習慣病

生活習慣病の中には、歯・口に関わる病気があります。代表的なものが、むし歯や歯周病です。むし歯は、予防の効果で減少傾向にありますますが、歯周病は高校生以降成人期での重要な健康課題となっています。歯が喪失する最大の原因が歯周病といわれており、高校生からの予防が重要です。

8020運動は、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、「一生、自分の歯でおいしく食べられるように」という目標を込めてこの運動が続けられています。

歯周病とは



歯周組織の構造

歯周病は、歯垢（プラーク）が長く滞留したことで、歯を支える組織が壊れていく病気です。歯肉を中心に病気が起きている歯肉炎と支える骨（歯槽骨）に及ぶ歯周炎があります。

歯肉のはれや出血（歯肉炎）が進行すると歯槽骨が壊れて（歯周炎）、最終的には歯を失うことがあります。

初期の段階では自覚症状がなく、気付いたときには治療がかなり難しくなることもあります。自ら歯口清掃を丁寧に行うなどの予防が大切です。

近年、歯周病と全身状態との関連についての研究が進められ、2型糖尿病、心疾患などの生活習慣病との関連が報告されています。

歯周病にならないために

- 歯磨きの方法は、歯と歯肉の境目を重点的に磨くことです。
- 歯科の定期健診を受けることも大切です。その際、歯磨きでは取り除けない歯垢や歯石を歯科医院で除去してもらうことも有効です。
- 歯の喪失は、年齢が高くなるほど進みますが無症状で経過するために、青年期からの予防管理が重要です。

高校生の実際は？

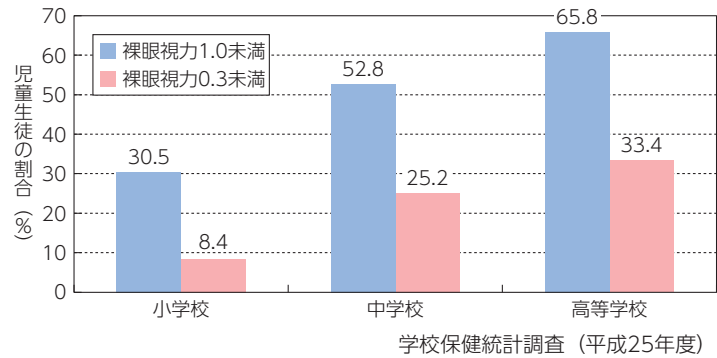


（公財）日本学校保健会の調査（平成25年度）では、むし歯の予防として歯みがきをしている高校3年生は92%でしたが、歯周病の予防として歯みがきをしている生徒は42%でした。また、毎年、歯科医で1回以上検診を受けている高校3年生は30%程度でした。

コンタクトレンズの正しい使い方

高校生では、およそ3人に1人が裸眼視力0.3未満です。

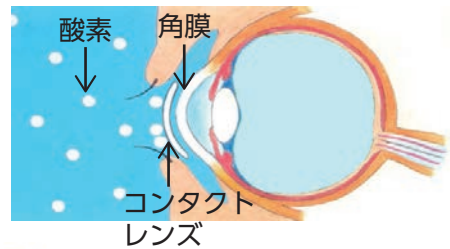
眼鏡やコンタクトレンズで視力を矯正している人もいるでしょう。**高校生になるとコンタクトレンズを使用している人数も増えます**が、眼の安全を守るためにいくつか気を付けて欲しいことがあります。



あなたの目は、大丈夫ですか？

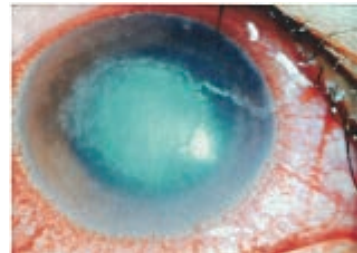
目の角膜は涙液を介して空気中の酸素を取り入れることにより呼吸しています。コンタクトレンズにより角膜の表面が覆われると、涙液の角膜への供給が不足し、角膜は酸素不足に陥ります。酸素不足に陥った角膜は傷つきやすく、感染症を起こしやすくなります。

10代に起こる角膜での感染症の原因は、コンタクトレンズが96.3%を占めています（出典：日本眼感染症学会／感染症角膜炎全国サーベイランススタディグループ）。角膜での感染症は、最悪の場合は失明につながります。



角膜での感染症にならないために

- ・コンタクトレンズを買う際も買った後も定期的に眼科医の検査を受ける
- ・目にとっては異物であるコンタクトレンズの正しい使い方や使用期限を守る
- ・「洗浄などのケア」を十分に行う



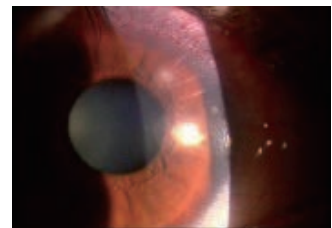
ソフトコンタクトレンズの誤った装着による角膜潰瘍



ひとくちメモ

カラーコンタクトレンズによる眼障害

カラーソフトコンタクトレンズには酸素を十分に透過しにくい材質、サイズやカーブ、厚みなどの問題から、角膜に酸素不足を生じやすいものや、色素落ちなどによって角膜や結膜の障害を生じることがあるので注意が必要です。



二重まぶたにする化粧品による眼障害

二重まぶたにする接着剤が目に入り、まぶたの内側の上下にある涙点という涙の排出口が接着剤でふさがれて、流涙症という涙があふれてしまう場合やアレルギー性の眼瞼炎や結膜炎を生じる場合があるので注意が必要です。



厚生労働省 コンタクトレンズを正しく使いましょう

検索

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/colorcontact/dl/tekiseishiyou.pdf>