



「からだ」と「健康」を見直そう

今日は、「からだ」と「健康」のことを考えてもらうために、この学校だよりを書いています。

市内平均より肥満児の割合が高い大庄中

下の表を見てください。最近3年間の肥満児の数の本校と尼崎市との比較です。「肥満児」というのは、体重がその年齢の標準体重より20%以上重い子どものことで、本校は23年度の男子以外は、全て市内平均より肥満児の割合が高いということがわかります。特に、女子でその傾向が顕著です。

4月に行っている身体測定の身長と体重の結果からも、本校は、全般的に身長は尼崎平均や全国平均より低く、体重は尼崎平均や全国平均より重いということがわかっています。こちらでも、女子の体重が尼崎平均より、どの学年も毎年2kg近く重いという傾向がありました。

		男子	女子
25年度	尼崎平均	8.4%	8.4%
	本校平均	11.9%	12.7%
24年度	尼崎平均	8.4%	8.2%
	本校平均	9.8%	16.0%
23年度	尼崎平均	8.9%	7.7%
	本校平均	8.6%	12.9%

尼崎市「生活習慣病予防検診」の出前健診(中2)

本校生徒の平均体重が身長に比べて重たく、肥満児も多いことの原因は、いろいろあると思います。食事の時間やタイミング、中身や量、お菓子や清涼飲料水など糖分の取りすぎ、運動不足…、そのような本校生徒の健康状態が少しでも良くなってほしいということから、養護教諭を中心に、今年は、尼崎市が実施している「生活習慣病予防健診」(小5と中2対象)の出前健診を本校で実施してもらうことになりました。

この健診は、尼崎市の健康支援推進担当が行っているもので、身体測定以外に、血圧測定や血液検査、尿検査を行い、将来の心筋梗塞や脳卒中のリスクを少なくするのに役立てようとするものです。他の自治体にはあまりない、全国的にも進んだ取り組みです。ご家族を含めて無料で受診ができますし、受診後に保健指導もしてもらえます。保健指導で使う「尼っ子健康ファイル」を見せていただきましたが、健診の結果だけでなく、食事面の資料がいっぱい載っていますので、食生活の見直しの参考にもなるかと思えます。

先日、中2の子どもさんがいる家庭には、尼崎市から封書で案内が送られて来たはずですが、しかし、健診が行われるのは夏休み中の土日が多く、公民館や地区会館まで行かなければ受診できないこともあってか、市全体の中2の受診率は20%程度にとどまっています。また、部活動をやっている子ども達にとって、新チームになってすぐの夏休みということも受診しにくい理由の一つかもしれません。そのようなことから、今年は、2学期の9月3日に、大庄中での出前健診を行ってもらえることになりました。先日、お知らせのプリントを配付しました。1学期中が申込み期限ですので、学校での受診を希望される場合は、担任を通じてお申し込みください。

大庄中はむし歯も非常に多い(全国平均の3倍)

本校生徒の「からだ」と「健康」に関して気になっていますのは、肥満だけではなく、むし歯も非常に多いことに気づいています。

本校では、この数年「むし歯」のある生徒が増加傾向にあります。中1の一人あたりの平均むし歯数(永久歯)の全国平均との比較が右の表です。一人あたりのむし歯の数は、過去の統計を見ますと、全国的には昭和50年代後半がピークで、その後はずっと減少傾向にありますが、大庄中のここ3年間の数字は、昭和50年代に逆戻りしたのか?とさえ思えます。

	23年度	24年度	25年度
本校平均	1.52	1.79	3.27
全国平均	1.18	1.08	1.03

15日(火)にブラッシング指導

そんな状況ですので、希望者ですが、15日(火)に、校医さんと尼崎市歯科医師会から派遣された歯科衛生士さんに学校に来ていただいて「ブラッシング指導」を行います。

今時、歯を磨かないような人はいないだろうと思うのですが、全国平均の3倍ものむし歯保有者がいるというのは、きちんと磨けていないのか、治療をしないでほったらかしの場合が多いのか…ひよっとしたら、これも生活習慣の乱れが一因かもしれません。生活習慣病予防検診の出前健診やブラッシング指導が、本校生徒一人一人の健康や生活習慣を見直すきっかけになってくれたらいいな、と思っています。

10代のうちにしっかりした「骨」を作しましょう

「健康」でもう一つ気になっているのは、10代の間にしっかりとした骨を作れるのかな、ということです。

思春期は、からだの成長が著しい時期ですが、骨も強く太くなっていく時期で、18歳頃になると、骨の中に含まれるカルシウムなどの量を示す骨量が最大に達します。そして、40歳ぐらからは誰でも骨量が減少していきますので、10代の間に骨量をできるだけ増やしておくことが、将来の骨粗しょう症の予防にはとても大切と言われています。

骨には食生活と運動と日光が大切

特に、若い女性で同年代の人に比べて骨量が少ない女性が増えていることが問題になっていて、その原因として、

- (1) ダイエットや偏った食生活による骨量不足
 - (2) 運動習慣がないことでしっかりした骨が形成されていない
 - (3) 美白ブームで極端に日光に当たることを避け、骨を作るカルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られていない、の3つが指摘されています。
- 骨は、一度つくられたら、ずっとそのままというわけではなく、古くなった骨を破骨細胞が壊し、骨芽細胞が新しい骨をつくって、常に新しい骨に入れ替わる骨代謝を繰り返しています。この骨代謝によって、若く健康な人では1年間に骨の約30%が入れ替わります。骨量は、18歳頃に最大に達した後は、破骨細胞と骨芽細胞がバランスよく働いて、40代半ばぐらまではほぼ一定に保たれますが、40代後半頃から骨量は徐々に低下していきます。特に女性は閉経を迎えると、女性ホルモンの分泌が低下するに伴い、骨量が急激に減少し、骨粗しょう症が生じるリスクも高まります。最大に達した後は徐々に低下する骨量ですから、最大骨量の地点をできるだけ高くしておく、それだけ骨量を蓄えておくことができます(「骨貯金」)。骨貯金が少ない人は、骨量の減少に伴い早く骨が弱くなってしまいます。最大時の骨量が低い人ほど、早く骨粗しょう症が生じやすくなるのです。中年になってからの骨の健康は、若い頃の骨の状態と密接な関係があります。それだけに、若いとき=10代のときに、最大骨量をできるだけ増やしておくことが、骨粗しょう症の予防には重要なのです。

(文責:校長 福井 隆夫)