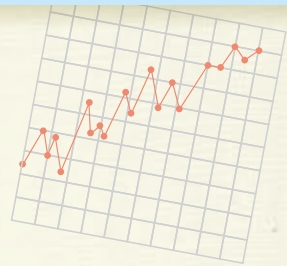


# 身体の発育・発達に影響する 子どもを取り巻く環境について考える。



4月に入ると健康診断が待っています。  
子どもたちの普段の生活で、食事や運動などどんなことを気をつけたいのか  
お話をうかがいに行ったら、日頃の観察からわかる子どもたちを巡る様々な状況が見えてきました。



子どもたちは  
お父さんとお母さんの  
生活を見ています。

## 大学での授業・研究内容について教えてください。

保健体育の先生を養成するコースで、主に保健に関わる内容を担当しています。健康や病気に関することや、環境に関する話とか、保健の授業をする上で必要と思われる基礎に関する授業などを行っています。また、学校では、先生がたが朝の健康観察を担当します。その時に子どもたちの様子をどんな感じに見ているのかといった話題などもあります。

子どもの健康にもいろいろな見方がありますが、私のやっているのは、身体の発育・発達に関することで、特に肥満の問題などになります。以前所属していた東北大学には仙台市内の小中学校の身長・体重のデータが蓄積されていますので、それらを解析しながら研究を進めています。

## 宮城県はメタボの該当者及び予備軍の割合が、5年連続全国ワースト2位です。子どもの肥満の出現率も非常に高いわけですが、そのことをどうお考えですか？

宮城県だけでなく、東北地方の肥満傾向児の出現率は高い傾向にあります。学校保健統計調査報告書が毎年出されるのですが、その時の東北地方の地方紙には、この子どもの肥満の話題が記事になることがほとんどです。

生態学に関する分野で、寒い地方にいくと身体が大きくなる「ベルクマンの法則」というのがあります。文部科学省の肥満傾向児の判定指標は身長と体重でしか見ていないので、身体が大きいくだけで肥満になってしまう可能性があります。肥満というのは「身体に過剰な脂肪が蓄積した状態」と考えたほうが良いので、本当に肥満が多いのかどうか丁寧に見ていかなくてはなりません。とはいえ、宮城県は体力に関する指標も高くないので、本当に肥満の子が多いのではないかと考えています。

また、その数字の背景にある環境も考えなければならないでしょう。食生活とか、運動のできる環境にあるのかなどです。例えば、運動について言えば、都市部より田舎や農村部のほうが身体を動かさないという報告もあります。ちょっとした移動にも車を使います。一人に一台とはなりません、所有している車の台数も異なっています。また、街灯が少なく暗かったりして、安全という側面から考えると外遊びはちょっと感じてしまうかも知れません。さらに、地域の過疎化や高齢化が進んでいるために一緒に遊ぶ仲間が集まりにくくなったりしています。結果的に全体として肥満傾向児の出現率が多いということになるかもしれませんが、そうした個々の環境も考える必要があろうかと思っています。

## 先生の研究に、「乳幼児期の育児環境が学齢期以降の発育・発達にどんな影響を及ぼすか」というのがありますが、具体的にはどのようなものなのでしょうか。

すでにニュースなどでも取りあげられていますが、例えば「貧困」の話題などがあります。私の行ってきた研究結果の話ではないので恐縮ですが、貧困層における肥満のリスクが高いというのは海外でも言われています。菓子パンのようなおなかを満たせる炭水化物は安く買えるのですが、身体を作るたんぱく質や野菜は高く買えないということがあります。そうすると肥満や糖尿病のリスクが高くなってしまいます。

また、保健室の先生のお話などによると「調子が悪い」と保健室に来た子に話をきいていたら、朝食を食べて来なくておなか空いていて、結果的に「調子が悪くなっていった」という事もあります。朝食を作ってもらえる子と、そうしてもらえない家庭環境にある子の違いが出てきています。

ほかにも、親御さんが共働きのため帰りが遅く、歯医者に連れて行ってもらえず、虫歯の治療が十分にできていないとか、いろんな意味で格差が生まれているような感じでしょうか。しかしながら、

このような問題があっても家庭だけでは対応できないということもあります。単に数字をみるのではなく、個人をどのようにサポートしていかなければならないのか、考えていく必要があるでしょう。

## 子どもたちの普段の生活で、食生活や運動も含めて気をつけておくべきことはどんなことでしょうか。

母子手帳などに発育曲線が載っています。それを用いて、子どもが成長過程のなかのどのくらいの位置にいるのか観察することは、重要だと思います。ちょっと極端な例かも知れませんが、身長伸びが小さくなって、あれ？おかしいなあと、ちゃんと調べてみたら、脳腫瘍が発見されたとか、重篤な病気の見つかる事例もあります。また、成長期にある子ども達の体重は、基本的には増えていくはずなのに、保育園で身体測定を行っていて「あれ？この子、どうして体重が増えないんだろう。」と思ったら、実は家庭ではあまり食事が与えられておらず、虐待があったとか。小さいお子さんですと自分で表現することも大切です。と、私がここで話しても、皆様には釈迦に説法になりそうですね。

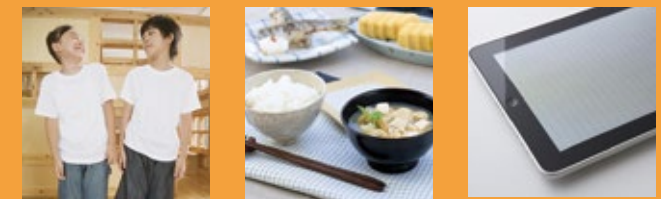
さて、運動面について考えてみますと、皆さんもお分かりかと思いますが、幼児期はちょうど物を持ったり、物を使っていると遊べるようになる時期ではないでしょうか。そのようなものの関わりのなかで、細かな動きを身につけていくとか、いろいろなことをやらせてあげる必要があるだろうと考えています。

また、本当に普通に身体を動かすこと、散歩などいいと思うんです。車や自転車の移動ではスピードが速すぎて、見えない景色もいっぱいあって。歩きであれば、暑さ寒さの季節の違いも感じられますし、例えば子どもたちにとっては道で拾った石ころひとつでも宝物になったりします。近くのお店まで、子どもと一緒に買い物歩いて行くとか、親子の触れ合いのなかで運動を取り入れていけば、いいのかなとも考えます。

## 「ままばれ」読者にアドバイスをお願いします。

子どもたちは、お父さんとお母さんの生活を見ています。子どもと親の食習慣、睡眠時間やテレビの視聴時間などが、関連するといった報告もあります。私も甘いお菓子や炭酸ジュースが好きなので、息子が似てしまうかも、と。だから子どもがどうというのではなく、自分の健康のことも考えながら、子どもの健康についても考えていければ、よいのかなと思います。

最近興味を持っているのは、睡眠に関することです。成人において睡眠時間の短いことや寝る前に浴びる「光」は肥満のリスクを高める原因になる可能性が報告されてきました。私も睡眠時間は多いほうでもないと思いますし、就寝ぎりぎりまでWebをチェックしたりしているので、自分の生活習慣を変えなくては、と思っています。それはさておき、例えば、タブレット使って、絵本(?)の読み聞かせをするようになったら、目からの光刺激になってしまいます。となると、子どもたちにおいては、どうなるんだろうか、と気になっております。



### 黒川 修行 准教授

栃木県出身。宮城教育大学小学校教員養成課程卒業ののち、宇都宮大学大学院教育学研究科で教育学修士、東北大学大学院医学系研究科で博士(医学)。専門は教育保健学、学校保健、衛生学、公衆衛生学で、子どもの発育・発達について研究している。1男のパパ。