

次世代の健康教育事業
次世代の健康づくり副読本
教員用テキスト



デザインの監修「藤」

生活習慣編



次世代の健康教育事業
次世代の健康づくり副読本

教員用テキスト

生活習慣編

やーにんじゅがうぐとぅ ちばりよ～
「ちゃ～がんじゅ～」

【目次】

長寿県沖縄が危ない……………	2
①【生活リズム】生活リズムを整えよう ～規則正しい生活～ ……	4
②【食生活】健康のために野菜を食べよう！……………	8
③【体重】ちょうどいいからだつきは！？……………	12
④【身体活動】さあ！1日、あわせて60分以上楽しくからだを動かそう！…	14
⑤【睡眠】たっぷり睡眠……………	18
⑥【タバコ】タバコにはどんな害があるの！？……………	22
⑦【アルコール】お酒を飲むとどうなるのかな！？……………	26
⑧【ネット・ゲーム】ネット・ゲーム依存症（障害）って知っている！？ ……	30
⑨【がん】がんはどのような病気！？……………	36
⑩【健診】健診 ～健康を保つために～ ……	40

生活習慣



ちやう じゅ けん あぶ 長寿県沖縄が危ない

どうしてかな？

かつて「長寿県」のイメージがあった沖縄県ですが、都道府県別にみた平均寿命の順位は年々下がっています。2015年（平成27年）には男性36位、女性7位まで下がり、このままだと「短命県」と呼ばれるようになってしまいます。

このような状況がおきているのはなぜでしょうか？そこには皆さんやまわりの大人たちの「生活習慣」が深く関わっています。

この本には、みんなの力で「長寿県」に復活するための大切なヒントが書かれています。これから一緒に「ちやーがんじゅー」を目指しましょう！

都道府県別平均寿命の順位の変移

年	男性順位	女性順位
1985	1位	1位
1990	1位	1位
1995	1位	1位
2000	3位	4位
2005	25位	26位
2010	30位	30位
2015	36位	7位

全国平均寿命ランキング(上位5位)

順位	都道府県	平均寿命(歳)
1位	長野県	81.78
2位	長野県	81.75
3位	東京都	81.40
4位	奈良県	81.38
5位	神奈川県	81.32

順位	都道府県	平均寿命(歳)
1位	長野県	87.675
2位	岡山県	87.673
3位	徳島県	87.64
4位	滋賀県	87.57
5位	福井県	87.54
6位	沖縄県	80.27
7位	沖縄県	87.44

出典：厚生労働省 都道府県別生命表



■ねらい

現在の沖縄県民の健康状況が昔と違って悪くなっていることを知り、生活習慣の大切さを学びます。沖縄の人の生活習慣が、長寿だった昔と悪くなっている今では何が変わったのかを知ることにつながります。

■学習内容・活動

戦争を乗り越えてきた沖縄の高齢者に肥満の人は少なく、長生きをしている人が多くみられます。しかし、その子どもの世代（小学生の親・祖父母の世代）は戦後生活様式が大きく変化し、男女とも肥満の人が増えています。そのため高齢者よりも生活習慣病をもっている人が多く、動脈硬化による病気（脳梗塞、心筋梗塞等）などで若くして命を落とす人が他の都道府県よりも多くなっており、他の地域に比べて平均寿命の伸びが悪くなっています。

小学生の皆さんが、将来病気にならないように生活習慣の大切さを学ぶことは、未来の沖縄県民の健康状態が良くなることにつながります。

■指導上の留意点

イラストをヒントに何が病気につながる生活習慣なのかを考えさせます。

■資料

最新の65歳未満の死亡割合（死亡した中でこの年齢の方々が含まれる確率）

長寿県沖縄の復活を目指して

～沖縄の健康を守るエキスパート達が集結！～

みなさんのまわりの大人たちが小学生だった頃、世界長寿地域として注目された沖縄は、現在 65 歳までの大人の死亡率が高い地域になっています。なぜでしょうか？

みなさんが、健康的な生活習慣をこの副読本で学び、実行することで、沖縄を再び世界に誇る長寿地域に変えていくことができます。ぜひ学んだことを大人に伝え、一緒に考えてください。



次世代の健康教育検討委員会 - 生活習慣班 -

<p>山代 寛 先生 専門：健康教育 副読本：副読本 好きな言葉：健康は愛 不健康な生活習慣の代表、あらゆる病気や死亡原因と関係あるタバコ。タバコを遠ざけることで沖縄県は元気で長生きできる地域になります。君たちも、タバコに近づかないように、そして副読本に健康をすすめてみよう！</p>	<p>玉城 研太郎 先生 専門：がんの検診と治療 好きな言葉：夢と希望に流れた涙が少し沖縄県の未来を照らす 現在、日本人の二人に一人ががんにかかる時代です。がんは確かにこわい病気かもしれませんが、がん検診の大切さをこの副読本を通して勉強をしてみてくださいね。</p>	<p>小松 知己 先生 専門：うつ病やアルコール依存症の治療など大人のメンタルヘルス 好きな言葉：治療関係 みんなも気づいていると思うけど、アルコールやタバコ、ゲームのしすぎ、寝坊し、食べ過ぎなどは、本当のストレス解消じゃあないよ。世の中には身体に良い楽しみがたくさん！！今のうちにそれを身につけて、元気で楽しく長生きしようね。</p>
<p>又吉 哲太郎 先生 専門：食事にかかわる行動 好きな言葉：食生活 食べるという行動は、楽しみもありますが、生きるために必要な栄養を摂ることであります。沖縄の食は、この70年あまりで著しく変化した。健康に影響するまでになりました。昔の食習慣を見直してみませんか。</p>	<p>西本 裕輝 先生 専門：教育 好きな言葉：学力向上 沖縄の子どもたちの学力を向上させるためにはどうすればよいのかについて研究しています。学力向上には生活習慣の改善が重要です。しっかり食べて、しっかりと眠って、健康な身体と体力、そして学力を手に入れましょう！</p>	<p>長沼 利幸 先生 専門：心と体の健康づくり 好きな言葉：健康の道は一つから！！ 健康づくりは、いろんな方法や楽しみ方があります。「何を？何を？何を？」から迷ったら「したいこと」をいくつか「するぞ！！」から始めてみよう、オンラインならではの自分のために！！</p>

わたしの生活習慣チェック!

自分の生活習慣について考えて「はい」か「いいえ」に○をつけましょう!

夜9時までに寝ていますか？ はい・いいえ	ハミガキを毎日していますか？ はい・いいえ
朝ごはんを毎日食べていますか？ はい・いいえ	登下校は、車に乗らずに歩いていますか？ はい・いいえ
ウンチが毎朝出ていますか？ はい・いいえ	毎日体を動かしてたくさん汗をかいていますか？ はい・いいえ
ゲームをする・ネットを見る時間をうちのひとと決めて、それを守っていますか？ はい・いいえ	テレビを見る時間をうちのひとと決めて、それを守っていますか？ はい・いいえ
おうちでも野菜を毎日食べていますか？ はい・いいえ	スナック菓子をよく食べますか？ はい・いいえ
甘い飲みものをよく飲みますか？ はい・いいえ	家族といっしょに夕ごはんを食べますか？ はい・いいえ
タバコやお酒をすすめたことはありますか？ はい・いいえ	夜8時以降に外食や買い物にでかけることはありますか？ はい・いいえ



■ねらい

自分の生活習慣についてチェックさせます。

■学習内容・活動

14項目の生活習慣についてチェックすることで、主に睡眠（早起き）の重要性（早起きしていないと朝食も摂れなくなる、排便も不規則になる、歯磨きが疎かになったり、車での登校につながる）、体を動かすこと、野菜をたくさん食べること、タバコ・アルコールを遠ざけること、などのこれから学ぶ各項目に興味を持たせます。

■指導上の留意点

肥満症や高血圧また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だけでなく、食習慣（エネルギーや食塩の摂り過ぎ、飲酒など）・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関わっていることが明らかになっています。チェックリストは一見バラバラの項目ですが、実は健康で長生きするための7つの健康習慣（30年以上前に行われた研究結果から「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ます）に関連しています。

この「ブレスローの7つの健康習慣：①喫煙をしない ②定期的に運動をする ③飲酒は適量を守るか、しない ④1日7～8時間の睡眠をとる ⑤適正体重を維持する ⑥朝食を食べる ⑦間食をしない」を資料としてわかりやすく紹介すると良いでしょう。この7つの健康習慣を守ることができれば長生きできますが、働き盛りの県民（親世代）がこれを守れていない現況に触れます。

■資料

沖縄県保健医療部健康長寿課『知っていますか？ 7つの健康習慣～長寿世界一のヒント～』

<http://kenkou-island.or.jp/O4island2/zoushinka21-30/28.html>

良い習慣の例

「野菜をたくさん食べている」「夕食を早く食べると早く寝ることができそう」「整理整頓ができていいる」など、良い習慣を自由に挙げさせてください。

気づきにくい例も

Bに比べてAの家族は太っていないなど、気づきにくいところもどんどん挙げさせても良いでしょう。

9時までに寝ましょう

副読本では全体を通して、夜9時までに寝ることを推奨しています。「この習慣だと夜9時までに寝ることができそうだね」といったような確認も必要に応じて行ってください。

1

生活リズム

ととの
生活リズムを整えよう
～規則正しい生活～

毎日、元気いっぱい過ごすためには、何が大切かな？

Aのイラストと比べて、Bのイラストには、良くない生活習慣があります。2つのイラストの違いに「生活習慣改善のヒント」が隠されています。



A

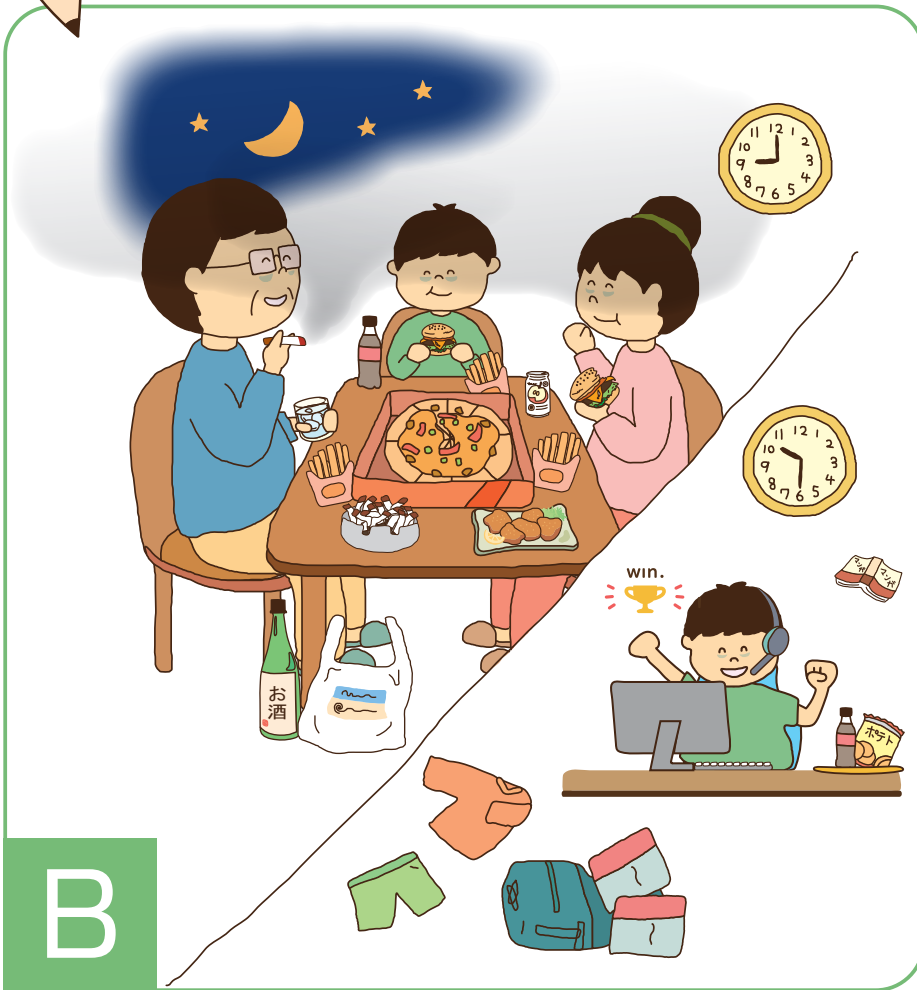
8



Bのイラストと比較して、良い生活習慣を子ども達に自由に挙げさせることによって、意識させることが重要です。

気になる生活習慣…
おかしいところはどこかな？
さがしてみよう！

A のイラストと比べて、良くない習慣に○をつけましょう。



悪い習慣の例

夕食の時刻が遅い、カロリーが高そう、油が多い、肉が中心、野菜がない、炭酸飲料を飲んでいる、お酒を飲んでいる、タバコを吸っている、夜更かしをしているなど、子ども達に自由に挙げさせてください。

タバコについて

子どもが受動喫煙をしているというのも重要なポイントですが、大人の習慣であるタバコやお酒については後のページで触れますので、ここでは軽く触れる程度で良いでしょう。

時刻について

夕食の時刻が遅いと、寝る時刻も遅くなりがちになることにも気づかせてください。

B

POINT

良くない生活習慣について、子ども達に自由に挙げさせてください。詳細については後のページに出てきますので、ここでは広く浅く要点をおさえるだけで良いでしょう。例えば、タバコの害については「6 タバコ」の章で扱います。

朝食と学力の関係

朝食の摂取はそれほど重要だと思っていない子どもも多くみられますが、子どもの学力向上や健康の維持にとって極めて重要な要素です。そのことについて、データを根拠にして、子ども達に意識づけをしてください。

ここで示すデータは、朝ごはんを食べないと100点満点のテストの得点が20点下がるというもので、子ども達にも伝わりやすいメッセージだと思われます。

データの出典について

文部科学省が毎年実施している「全国学力・学習状況調査」の結果からの引用です。全国の小学6年生が回答しています（中学生は3年生が対象）。毎年学力1位となっている秋田県の小学生は、調査データから見ると、生活習慣が確立されていることがわかります。

「令和3年度全国学力・学習状況調査」
<https://www.nier.go.jp/kaihatsu/zenkokugakuryoku.html>

秋田県と沖縄県の順位

秋田県は、例えば、「朝食を毎日食べている」率は全国5位、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」率も全国5位、「毎日、同じくらいの時刻に起きている」率は1位など、47都道府県中の順位も高くなっています。一方、沖縄県はそれぞれ、40位、37位、46位と低くなっており、残念ながら生活習慣が乱れていると言えます。



朝ごはんを食べると学力がアップ!?

学力1位の県を知っていますか?

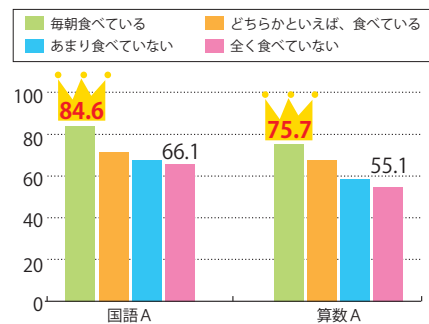
「全国学力・学習状況調査」という全国の小学6年生を対象にした調査がありますが、毎年学力1位となっているのが秋田県です。そして秋田県の「毎日朝ごはんを食べている」子どもの率は、88.7%と比較的高くなっていて、47都道府県中の順位も全国5位となっています（下のグラフ参照）。

また同じ調査では、朝ごはんを毎日きちんと食べている子どもほど、学力テストの得点が高くなるという結果が出ています。食べている子と食べていない子では100点満点で約20点の差がついています（上のグラフ参照）。

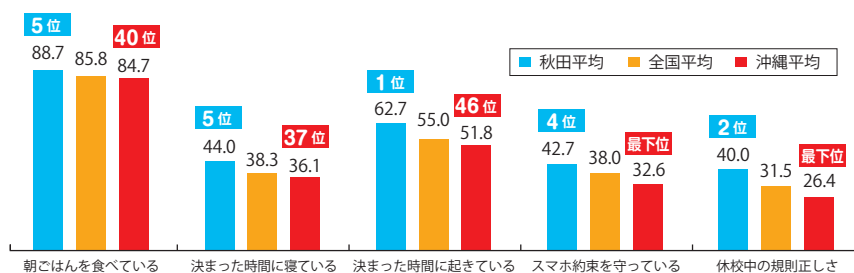
秋田県がよいのはそれだけではありません。毎日決まった時間に寝ている率、起きている率、スマホなどの使い方について家の人とした約束を守っている率、コロナによって学校が休校になったとき、規則正しい生活を送っていた率も全国平均を超えて高くなっています。これらはすべて、家庭での生活の仕方に関するものです。

では沖縄県の子どもたちはどうでしょうか？残念ながら「毎日朝ごはんを食べている」子どもの率は84.7%と少し低くなっています。順位は47都道府県中40位です。また他の率も秋田県や全国に比べて低くなっています（下のグラフ参照）。特に、スマホ使用についての約束を守る率やコロナ休校中の規則正しい生活を送っている率は、最下位となっています。つまりデータで見ると沖縄県では子どもたちの生活習慣を整えていく必要があります。

しかし逆に考えると、早く寝て早く起きて、朝ごはんをきちんと食べるといった基本的な生活習慣を身につけることができれば、沖縄県の学力はもっと向上することになります。「早寝早起き朝ごはん」、それは学力アップだけでなく、体力の向上、健康な身体づくりにもつながる習慣なのです。



朝ごはんとの関係
 (小学6年生：学力テスト100点満点の得点比較)
 文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」より作成



文部科学省「全国学力・学習状況調査」(2021) から見た沖縄の子どもたちの生活習慣

文部科学省「令和3年度全国学力・学習状況調査」より作成
 ※数値は「している」率と47都道府県中の順位



最新の調査結果「令和3年度全国学力・学習状況調査」では、沖縄の小学生の順位は国語16位、算数26位となっており、2014年度(平成26年度)以来、最下位を脱出しています。沖縄の教育界にとってはとても明るいニュースです。しかし学力の順位は上がったものの、これら生活習慣に関する項目は2014年度以降のデータでも改善されていません。中学生の学力が未だに最下位から脱出できないことと合わせて考えると、生活習慣の改善を伴った学力の向上がこれからの課題と言えます。

「令和3年度全国学力・学習状況調査」
<https://www.nier.go.jp/kaihatsu/zenkokugakuryoku.html>



私が、これから変えてみようと思う生活習慣は…



良い生活習慣を挙げる

これから変えてみようと思う生活習慣について、自由に挙げさせてください。その際に「はじめの一步」も参照すると良いでしょう。

早起きについて

「朝は早く起きよう!」は、たとえ夜寝る時間が遅くなったとしても、早起きをすることで生活リズムを整える効果があります。また早起きすることによって、余裕を持って朝食を食べたり歩いて登校できるので、生活リズム全体が整ってくるきっかけにもなります。

車での登校について

『沖縄県児童生徒の生活実態調査結果報告書』(2013)では、小学生の約4分の1が車で登校していることが明らかになっています。家の人に車で送ってもらうという習慣は、沖縄独特のものと言えます。これにより、寝坊しても送ってもらえるから大丈夫というような甘えが子どもに生じ、生活リズムを乱す一因となっていると考えられます。

過剰なスポーツ活動

適度ではないスポーツ活動とは、夜遅くまで活動したり土日に長時間活動したり、ほとんど休みの日がないものを指します。これも生活リズムを乱す一因となっていると考えられます。

また他の章で触れるように、過度な運動はスポーツ障害の原因にもなります。

生活習慣を **ととの** 整える

**はじめの
一歩**

- 朝は早く起きよう!
- 朝ごはんをしっかり食べよう!
- 登下校は歩いてみよう!
- スポーツ活動は **てきど** 適度に!
- 夜 8 時 **いご** 以降の夕食や買い物はひかえよう!



家族に伝えたい♪ 生活リズムを整えると…
こんなにかいいことがあるよ〜♪

POINT

朝食の摂取は生活習慣の要とも言えます。朝食を摂ることにより脳や身体の成長が促されます。また朝食を摂取するためには、早く起きないといけない、早く寝ないといけないといったように、朝食を起点として生活リズム全体が整っていくことにもつながります。

食にかかわる沖縄県の問題

沖縄県の食生活は、かつては野菜と豆腐の摂取量が多く、食物繊維や各種ビタミン、ナトリウム以外のミネラル類が豊富なことが特徴でした。

終戦に伴って、アメリカ型食文化と米飯食が急速に普及し、現代沖縄の食生活を形成するに至りました。また、アルコールの摂取量も急速に増大しました。

※ p.30 「7 アルコール」の章参照

ちょこっとコラム

現在成人に適用されているBMIに基づく標準体重は、1973年にメットライフ生命が生命表を元に最も死亡率が低いBMIを求めたもので、すでに半世紀ほど経過しています。その後世界的に貧困の是正が進んだことなどにより、社会全体でBMIは上昇してきています。1999年から2006年の日本人の複数の調査（対象集団35万人、概ね40歳以上）をメタ解析した報告（Sasazuki S et al. J Epidemiol 2011; 21: 417-430）では、総死亡、癌による死亡が最も少なくなるBMIは25～27の範囲であり、心疾患による死亡が最少となるBMIは23～25でした。同様に2003～2013年のデンマークの白人の報告では、死亡率が最少となるBMIは27前後でした。

一方で、1970年以降の計146万人（19～84歳）を集めた解析（Berrington de Gonzalez A et al. New Engl J Med 2010; 363: 2211-9）では非喫煙健常者の至適BMIは20.0～24.9と報告されています。また、年代が明示されていない230の研究（対象集団計3,023万人）のメタ解析（Aune D et al. BMJ 2016; 353: i2156）では至適BMIは25前後でしたが、観察期間が20年以上におよぶ研究では20～22が最も死亡率が低かったようです。これは、調査が行われた年代の他に、対象集団の年齢や喫煙や持病の有無などが影響した結果と考えられます。

現代社会において、これまでの肥満の基準はやや厳しい感がある一方で、いずれの研究でも共通するのはBMI 20未満での死亡率の上昇です。一般にやせ過ぎの場合、体力低下、感染症への抵抗力低下、肌荒れ、将来の骨粗鬆症、さらに女子では無月経、将来産む子どもの低出生体重など、様々な問題を引き起こします。

2 食生活

健康のために野菜を食べよう！

沖縄の人たちが平均寿命世界一だったころ、どんな食事をしていたのでしょうか？



沖縄の家庭料理には野菜がいっぱい、豆腐もいっぱいです。昔の沖縄では太った人はとても少なく、高血圧や糖尿病も今よりずっと少なかったのです。

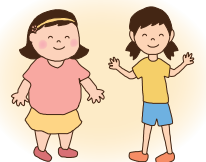
今沖縄では肥満、高血圧、糖尿病などが原因となる、脳卒中や心臓病が増えています。なぜ昔の沖縄の人は、今よりも健康な人が多かったのでしょうか。病気と食事にはどんな関係があるのでしょうか。

ちょこっとコラム

ちょうどいい体重ってどのくらい？

太りすぎると高血圧や糖尿病になることがあります。逆にやせすぎると、骨が弱くなったり、女子だと大人になってにんしんした時に、お腹の中で子どもがうまく育たなかったりすることがあります。

沖縄県では太りすぎが多かったけれど、近ごろはやせすぎが増えてきました。自分にとってちょうどいい体重を調べてみましょう。



ちょうどいいからだつきは！？ (p.16)



POINT

現在の小学生のお父さんお母さん、おじいさんおばあさんは既に現代型の食習慣に転換した後の世代がほとんどです。

戦前は、米飯を常食していた人はごく限られた富裕層のみで、代表的な琉球料理と考えられている肉料理もお祝いや法事など、特別な日にしか食べられないものでした。

p.13の「調べてみよう！」とあわせて、昔の食生活がどんなものだったのか、みんなで考えてもらいましょう。

調べてみよう!



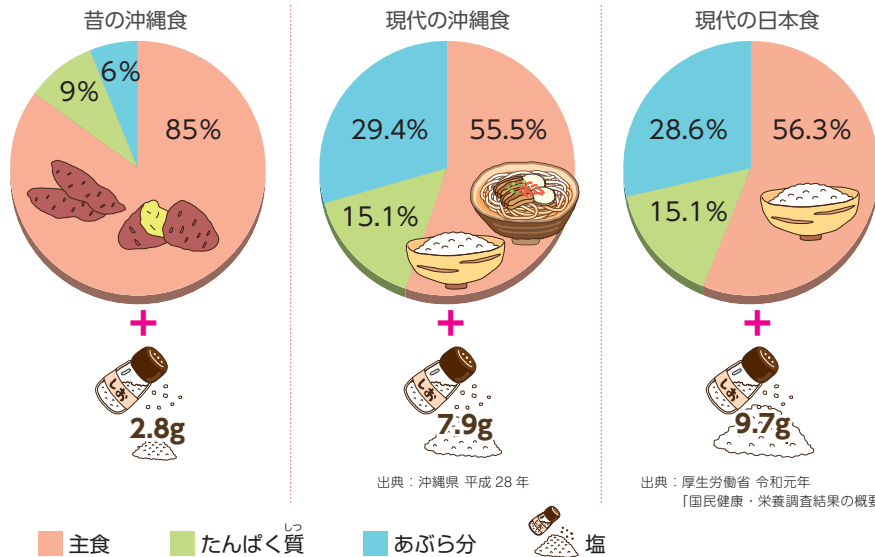
上の写真は、沖縄の野菜を使った家庭料理です。沖縄にはどんな野菜があるのか調べてみましょう。

伝統的な沖縄料理や昔の食生活について、家族や親戚に聞いたり、調べたりしてみましょう。

最近沖縄県の平均寿命の順位が落ちているのは、どのような食事が原因とされているのでしょうか? 調べてみましょう。

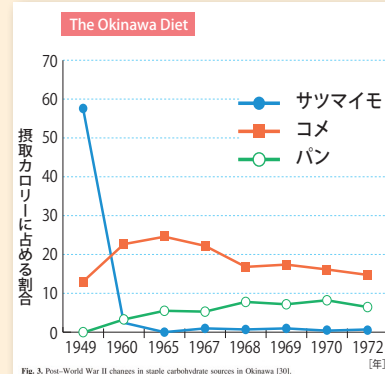
栄養を比べてみよう

昔の沖縄の食事と現代の沖縄と日本の食事を比べてみましょう。主食は、今はごはんですが、昔の沖縄ではほとんどがサツマイモでした。現在、肉や魚から摂っているたんぱく質は、豆腐や豆から摂っていました。あぶら分や塩はとて少ないです。



出典：沖縄県 平成 28 年

出典：厚生労働省 令和元年 「国民健康・栄養調査結果の概要」 p37



栄養を比べてみよう (補足)

1940年代の沖縄では、総エネルギー摂取量のうち85%が炭水化物で、サツマイモ単独で60%近くを占めていました。

日本では米飯の摂取量と食塩の摂取量には正の相関関係があり、戦前の沖縄ではイモ類の摂取が多く、コメの消費が少なかったことが塩分摂取量の低さに関係していると考えられます。

副読本では割愛しましたが、ヨーロッパ圏の食文化の中で、心血管病、糖尿病などに良いと言われている地中海型食事パターンは、沖縄食と比較して炭水化物が少なく、脂質が多く含まれています。最も摂取量の多い脂質は動物性の油脂ではなく、オリーブオイルです。

DASH食は地中海食を基本に、高血圧予防のために考案された食事パターンです。

副読本の図表にある「現代の沖縄食」、「現代の日本食」は最新の国民健康・栄養調査の結果を記載したので、引用論文とは異なります。

	伝統的沖縄食	現代沖縄食	DASH食	地中海食
炭水化物	85%	58%	55%	43%
たんぱく質	9%	15%	18%	13%
脂質	6%	27%	27%	42%
飽和脂肪酸	2%	7%	6%	9%
コレステロール	-	159mg	72mg	75mg
ナトリウム	1113mg	3711mg	1150mg	-
カリウム	5199mg	2155mg	4700mg	-



昔の沖縄の食事と現代の沖縄と日本の食事の内容を比較し、どのような違いがあるのか、積極的に意見を出し合い、確認しましょう。

加工食品に含まれる塩分 (目安量)

ポーク (100g)		約2.2g
焼きちくわ1本 (100g)		約2.4g
梅干し1個 (10g)		約2g
しらす (半乾燥) 大さじ山盛り1 (10g)		約0.6g
バター大さじ1 (13g)		約0.2g
プロセスチーズ1切れ (20g)		約0.6g
ロースハムうす切り1枚 (20g)		約0.6g
焼き豚1切れ (25g)		約0.6g
食パン1枚 (60g)		約0.8g

厚生労働省ホームページ「高血圧を防ぐ食事」より引用・一部改編
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/kouketuatu/meat.html>

伝統的な沖縄の食生活 (補足)

出典は沖縄国際大学の Craig D. Wilcox 教授らの論文

(The Okinawan diet: health implications of a low-calorie, nutrient-dense, antioxidant-rich dietary pattern low in glycemic load. J the Amer Col of Nutr. 2009; 28: 500S-516S).

日本以外の国では「主食」の概念がないため、米やイモは穀類、野菜等に分類されている点に注意します。(下図は本文中のランキングと同じもの)

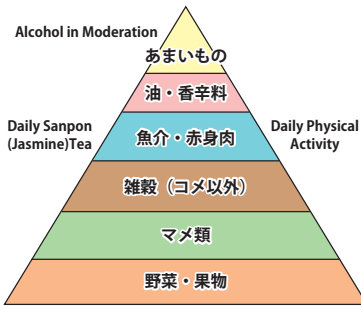


Fig. 2. Traditional Okinawan diet food pyramid.

これからの食事 (補足)

野菜の摂取量は、厚生労働省が策定している「日本人の食事摂取基準2010年版」において、成人1日あたり350g以上が推奨されています。一方、小児、児童については明確な基準は設定されていません。

本文中に触れられている野菜や豆でおなかが空きにくくなる効果はグライセミックインデックスで説明されています。

グライセミックインデックスは、糖質を摂取した際に分泌されるインスリンの量を表し、吸収が早く血糖値が上昇しやすい食品ほど高値となります。

イモ類のグライセミックインデックスは下図の通りで、サツマイモで低く玄米と同等、ジャガイモは精白米と同程度です。

各食品のグライセミックインデックス

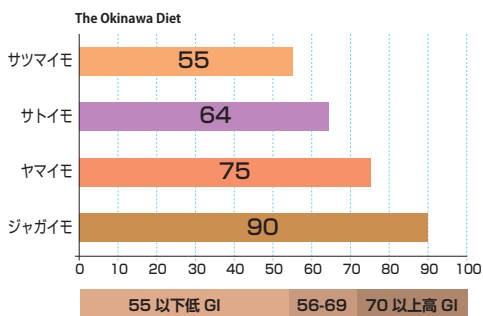


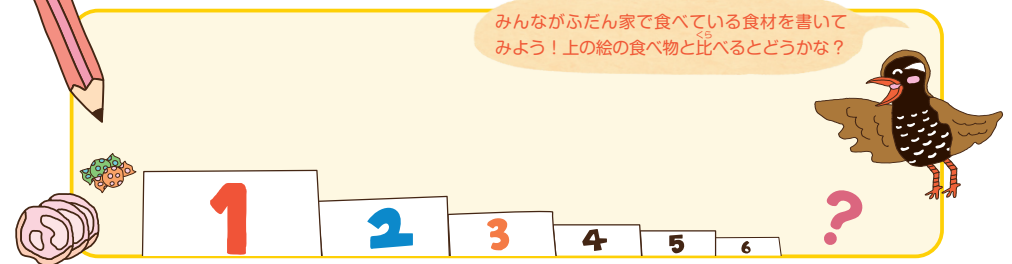
Fig. 5. GI of Satsuma Imo (sweet potato) and other potatoes [52].

でんととうき 伝統的な沖縄の食生活



昔ながらの沖縄の食事で、たくさん食べていた食品を順に書いてみました。あぶら分や甘い物、肉類、塩がとても少なかったので、カロリーはひかえめで、昔の沖縄には太った人はあまりいませんでした。

野菜やイモ、豆、ムギやアワなどの雑穀は食物せんいやビタミン、ミネラルをたくさん含んでいます。野菜や豆をたくさん食べると便秘がよくなったり、食事と食事の間でおなかが空きにくくなったりするので、ダイエットにも良いと言われています。



これからの食事

それでは、どんな食事がいいのでしょうか。

今、お米のごはんやパンを食べているのを全部サツマイモにかえたり、お肉を食べるのをやめたりすることはできません。日本は、健康のためには野菜をたっぷり食べるように勤めています。お米のごはんも、玄米にしたり、野菜のおかずを先に食べるとよいと言われています。

必要な栄養はしっかり摂って、高血圧にならないように塩味はなるべく薄くして、おかしやジュースのように砂糖がたくさん入っているものもひかえめにして、健康な体をつくりましょう。



戦前から現代型食習慣への転換のポイントは、食塩、動物性脂肪、加工肉摂取の増加、野菜の摂取量の低下です。

現代の食の問題点は過剰なカロリー、食塩、動物性脂肪の摂取に伴う生活習慣病の増加です。

戦後の豊かな食生活は、栄養過剰による弊害をもたらしています。

食に対する社会的なとりくみ

みんなが健康で長生きするために、必要なことを大事な順に5つあげました。

- ① タバコを吸わない社会をつくること
- ② 食事の塩分を減らすこと
- ③ 肥満、健康的でない食事、運動不足の解消
- ④ お酒を飲む量を減らすこと
- ⑤ 基礎的な医療をみんなが受けられるようにすること



②と③が食事に関係しています。健康な体をつくる上で、食事はとても大切です。塩分を摂りすぎないように、太りすぎややせすぎにならないようにするために、一人ひとりが努力するだけではなく、健康になりたい人を社会全体が応援するしくみが考えられています。

お店で売られている食品の塩分やカロリーの表示もそのしくみの一部です。みんなの身の回りで気づくことはありますか？

食に対する社会的なとりくみ(補足)

英医学誌ランセットに掲載された「非感染性疾患の危機に対して優先して実行すべき施策について」(Priority actions for the non-communicable disease crisis Lancet 2011; 377: 1438-47)から引用。

カロリー制限、塩分摂取制限などは見た目や味覚に頼っても実効性がないため、成分表示やレストランなどのメニューに健康志向の内容を取り入れたりするといった支援が必要です。

米国では心臓病リスクを高めるとされているトランス脂肪酸(マーガリンやショートニングなどに多く含まれる)を含む油脂の国内流通が禁止されています。

沖縄県内で多く消費されているポークやベーコン、ソーセージなどの加工肉は塩分や、硝酸塩、硫酸塩ほか食品添加物の含有量が多く、心疾患の発症リスクを高めるとされています。

スウェーデンで、45歳以上の男性約37,000人を平均11.8年間追跡調査した結果、1日の加工肉摂取量が75g以上の人は、25g以下の人と比較して、心不全で死亡する可能性が2倍でした。

(Processed and unprocessed red meat consumption and risk of heart failure: prospective study of men. Circ Heart Fail. 2014;7:552-7)

ちょこちょこ コラム

健康と病気のことば



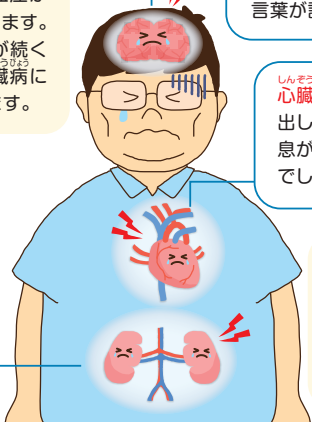
高血圧：食べ物の塩分が多すぎると、血圧があがりやすくなります。血圧が高い状態が続くと、脳卒中や心臓病になりやすくなります。

脳卒中：脳の血管が切れたり、つまったりすると脳卒中になります。脳卒中になると、体の一部が動かなくなったり、言葉が話せなくなったりします。

心臓病：心臓は、血液を体中に送り出しているため、心臓が悪くなると息が苦しくなったり、とつぜん死んでしまったりするこわい病気です。

腎臓病：腎臓は血液をきれいにするはたらきがあって、腎臓が悪くなると、気持ち悪くなったり、吐き気がしたり、ひどくなると生きていけなくなってしまいます。

糖尿病：肥満などが原因となって、血液の中の糖分(お砂糖の仲間)が多くなります。心臓病や脳卒中の原因になります。



POINT

その一方で、戦前の総摂取カロリー、たんぱく質、油脂が少ない食生活では、栄養欠乏状態に陥りやすく、低栄養に関連する結核などの感染症の問題がありました。戦前は十分な量の食品を食べられない人が多かったのです。

こうした状況は、戦後短期間の内に改善されました。

人は、自分の体はこうだ、こういう状態であるべきだという身体的な自我を、無意識のうちに持っています。これをボディ・イメージ(身体像)といいます。学童期には身体の成長・発達に伴う変化と並行してボディ・イメージが形成されていきます。このボディ・イメージは社会的な影響も受けており、現代社会ではマスメディアなどで見るモデルやタレントの容姿の影響からやせた体が美しいといったようなボディ・イメージが形成されやすい環境にあります。

理想化されたイメージと自分の実際の体との差が大きいと、そのギャップから感じる苦痛に囚われるようになるため、ここでは人の体格や体型が多様であること、また体格や体型に対する人の見方が多様であることを確認して、その中で、痩せすぎによる害について知ってもらうことを目的とします。

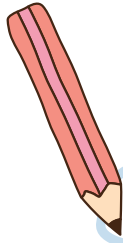
痩せすぎの状態になると低身長の原因になったり、女子では無月経、将来の骨粗鬆症などの原因になるとされています。

社会のなかでやせ願望が広まる主要な発信源となっていたファッション業界でも、多くの犠牲者を出してきました。1997年の報告では女性のファッションモデルの平均BMIは17.6でした(Lancet 1997;350:1474-5)。2006年に拒食症の有名モデルがショーに出演中に急死した事故が報道されて以降、摂食障害によるモデルの死亡がたびたび報道されるようになりました。その後、業界団体の自主規制や、各国の法規制が進み、欧米ではBMIが概ね18未満になったモデルはショーや広告に出られない状況になっています。その一方で、日本国内ではこうした規制はいっさい行われていません。強いやせ願望や肥満恐怖によって歪められたボディイメージから摂食障害を発症すると死亡率も高く治癒が難しくなります。日本国内でも欧米と同等の規制が必要と考えられます。

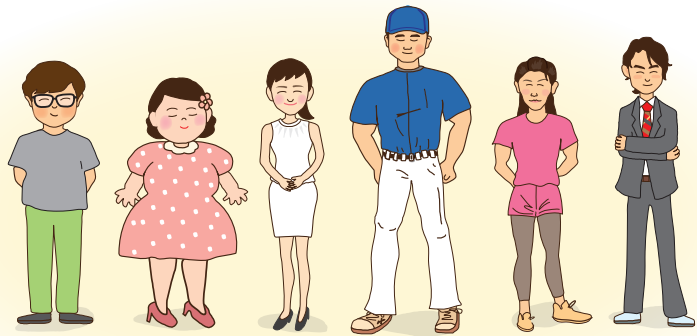
3

体重

ちょうどいいからだつきは!?



あなたが「かっこいい」「かわいい」「こうなりたい」と思う体つきを思い浮かべてみましょう？
芸能人やスポーツ選手だとだれがいいですか？



あなたのからだつきはどうでしょう？

太りすぎが身体に悪いと言われることがありますが、やせすぎはもっと悪いこともあります。ヨーロッパなどでは、ファッションモデルのやせすぎが問題にされています。やせすぎるとどんなこと(はんい)がおこるかしらべてみましょう。

あなたの体重はどの範囲に入っていますか？

自分の体重を身長で2回わった数字を右のページのグラフに書き込んで見てみましょう。

ビーエムアイ
BMI

$$\text{体重 (Kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} =$$

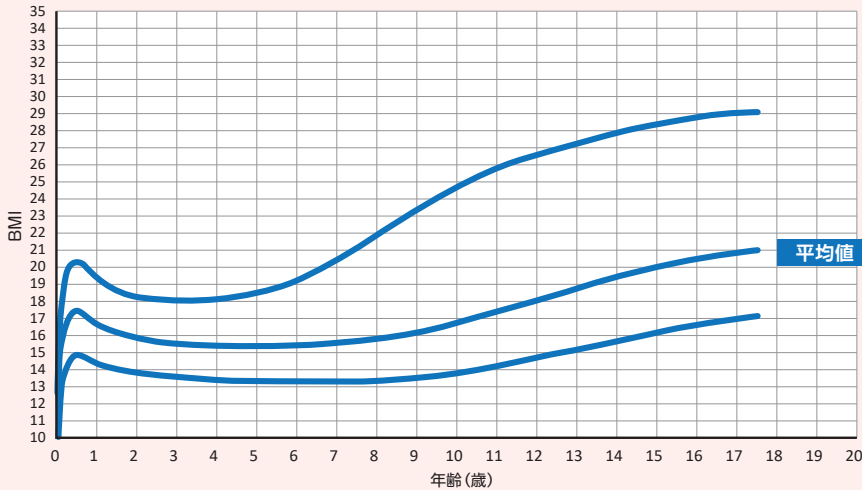
※ BMI は、カラダの大きさを表す値です。



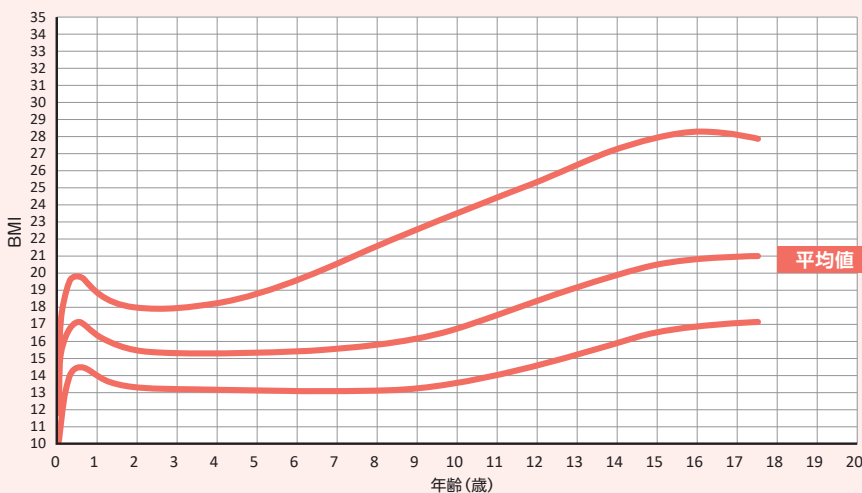
本項の目的は過度のやせに対する注意喚起です。BMIが同じであっても、年齢や体組成(筋肉量、体脂肪率等)によって体重、BMIの意味は変わってきます。標準体重の「正しさ」よりも、適正な体格には幅があって多様であることを知ってもらうことが重要です。

このページのグラフの3本の線のうち、まんなかの線が年齢ごとのBMIの平均値となっています。上下の曲線で囲まれた範囲におよそ95%の人が含まれます。身長が伸びている期間はBMIは低くなる傾向があります。

BMI 曲線 (男子)



BMI 曲線 (女子)



引用元 <http://jspe.umin.jp/medical/taikaku.html>



児童の標準体重は横断的標準身長・体重曲線または標準体重の一覧表で示されることが一般的です。また、日本小児内分泌学会が発表している肥満度判定曲線が見やすさという点では優れています。

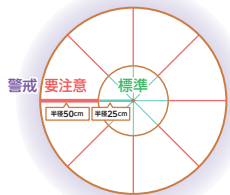
しかしながら、本項は過度のやせに対する注意喚起を目的としているため、肥満の是正に対する過剰な囚われが生じないように注意する必要があります。

ここではBMI値で視覚化されたグラフを用い、95%区間を示しています。

バランス能力チェックの例

閉眼足踏みテスト

眼を閉じ同じ場所で足踏みをし
ます。半径0.25mと0.5mの同心円に
30度(若しくは45度)ずつの分度線
を描きます。中心で50回の足踏み
をした後、中心からどれだけ移動し
ているか、角度が変わっているか
を見て平衡感覚の診断を行います。
角度変化が45度を越すと異常、
若しくは移動が1mを越しても異常
となります。



体育の科学、P 722、Vol.41、No.9、1991 (内藤久士より引用 一部改編)

2人組でジャンケン

①勝った人は5つ数えながら手を叩きます。負けた人は、手を叩いている間、膝を曲げて10cmほどかがみ、その姿勢をキープします。



②ジャンケンに負けるごとに10cmずつ低くなり、どちらかのお尻が床につくか、バランスを崩して倒れるまで続けます。



地面に座った状態から片足立ち

立ち上がって3~5秒じっとできれば合格です!



スタンドアップ

①2人組になり、ひざを立て、お尻をつけて座ります。互いの両手をしっかり握ります。



②互いに引き合いながらスッと立ちます。



背中ぴったり

①2人で背中合わせになり腕を組みお互い寄りかかりながら足を少し離します。寄りかかったままゆっくりしゃがみお尻を下につけます。



②そのまま足を伸ばし、足を戻して再び立ち上り元の姿勢に戻ります。



2004-2013 日本レクリエーション協会「子どもの体力向上」ホームページより引用・改編

4

身体活動

あわせて

さあ! 1日、60分以上
楽しくからだを動かそう!

ふだん、どんなことでからだを動かしているかな!?

スポーツだけが、運動じゃない!?

大切なことは・・・日々の生活の中で、自らがあそびやスポーツ活動を通して意識的にからだを動かし、楽しさや心地よさを体験することです。

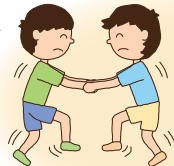
子どものころから適度な運動習慣を身につけることは、生涯を通じて運動・スポーツを楽しむことにつながります。体力の向上は、肥満や心臓病、糖尿病など、生活習慣病を予防するほか、気分をリフレッシュさせ、ストレス解消にもつながります。

休み時間に

自分の基礎体力をチェックしてみよう!

ちょこっとチャレンジ

片足しゃがみ立ち!



2人で手をつなぎ、片足で立った姿勢からしゃがんで立ち上がる。

※前に出した足は曲げてもいい。何かにつかまっても1人でやるのもOK。

目を閉じて、同じ場所で50回足踏み



足もとに敷いた広げた新聞紙から出ていなければ合格!

安全に気を付けて広い場所でやろうね

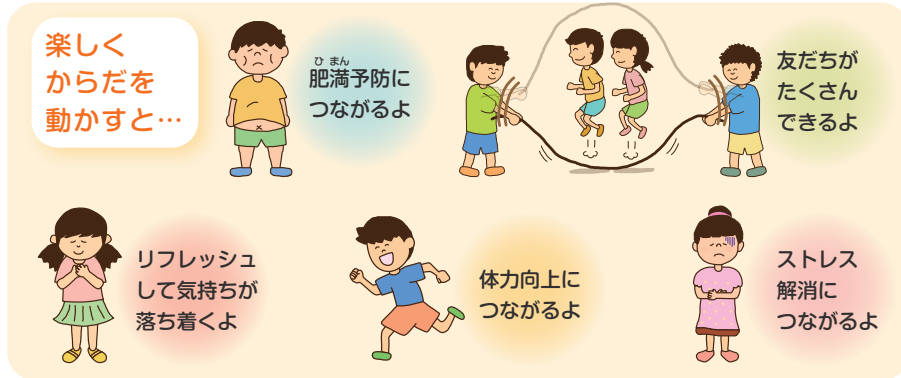
POINT

「身体活動」とは、安静にしている状態より多くのエネルギーを消費するすべての営みのことです。例えば、歩行、階段の上り下り、荷物運び、親子で屋外で遊ぶ、庭仕事、洗車、モップや掃除機をかけるなど特に意識的なものではなく日常生活上で行う運動のことです。活動量を増やして、子どもが日常生活を営む上で十分に行動できる体力を培うことで、病気にかかりにくい抵抗力も養われます。幼児期から小学生にかけては、(平衡性・柔軟性・速度・敏捷性・協応性)を伸ばすように心がけましょう。「経験しないものは発達しない。」体力づくりで大切なことは、子どもも大人も楽しければ行動するということです。つまり身体を動かしたくなるような知的欲求を満たす刺激が用意されなければなりません。面白ければ興味・関心を持ち、自発的に繰り返すようになります。

・「健康づくりのための身体活動基準 2013」及び「健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)」について厚生労働省ホームページより引用
・児童健全育成推進財団「健全育成概論」より引用

子どもの身体活動ガイドライン

からだを使った遊び、生活活動、体育・スポーツを含めて、毎日、あわせて60分以上からだを動かしましょう。



沖縄の子どもたちの体力は？



生活習慣を整えることは、学力アップだけでなく、体力のアップにもつながります。10ページで見たように学力1位の秋田県の子どもたちは、しっかりと朝ごはんを食べて、十分な睡眠をとっています。そのため秋田県は毎年行われる体力テストの結果もよく、47都道府県中、毎年1位～3位となっています。このように、生活習慣を整えることができれば、健康な身体になり、学力アップにも体力アップにもつながると考えられます。しかし残念ながら沖縄県の子どもたちの体力テストの結果は、生活習慣が整っていないこともあって、今はまだあまりよくありません。順位でいうと41位となっています。ボール投げなど一部の種目はとてもよいのですが、ほとんどの種目で全国平均を下回っています。秋田県のように「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身につけることができれば、これから沖縄県の子どもたちの体力はどんどんアップすることになると考えられます。

沖縄の子どもたちの体力

		体力合計		反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ボール投げ(m)
		得点	順位	得点	記録	記録	記録	記録
全 国	小5男子	53.61	—	41.74	50.32	9.42	151.47	21.60
	小5女子	55.59	—	40.14	40.80	9.63	145.70	13.59
沖縄県	小5男子	53.02	41位	41.60	47.12	9.54	151.30	23.91
	小5女子	54.51	41位	40.42	37.14	9.80	144.39	14.47
秋田県	小5男子	56.06	1位	44.08	56.87	9.51	153.86	24.18
	小5女子	58.59	3位	43.13	48.11	9.62	149.65	15.37

文部科学省 (スポーツ庁) 「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」より作成

子どもの体力低下

1994年頃から日本の子ども達の体力や運動能力はどんどん低下し、現在もその状態は続いています。基礎的運動能力(走る・跳ぶ・投げる)などの動作が男女ともすべて低下しており、「体格は立派、体力は見劣り」です。

体力は人間のあらゆる活動の源です。健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面の充実にも深く関わっています。人間の健全な発達と成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

「手づくりのおいしいごはんをよく食べて、よく遊んで、健康でたくましい」といった子どもの象徴はもはや過去のものだと言えるかもしれません。

子どもの元気を取り戻すために親子で一緒に考える機会を持つことも重要です。

文部科学省委託「おやこ元気アップ! 事業」ブック「おやこでタッチ!」財団法人 日本レクリエーション協会より引用

秋田のように生活習慣の整っている都道府県は、学力テストの順位だけでなく体力テストの順位も良くなる傾向にあります。よって沖縄県においても子ども達の生活習慣を確立することによって、学力と体力、両方の向上が期待できます。

文部科学省 (スポーツ庁) 「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00001.html



子どもの時期に活発な身体活動を行うことは、成長・発達に必要な体力を高めることはもとより、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態をつくることに繋がります。

①適度な運動をしていない②バランスよく栄養を摂っていない③夜遅くまでテレビやゲームをして睡眠不足のため、身体が休まらないなどの理由から朝ごはんを食べない、好き・嫌いが多く、疲れやすい、肥満傾向など、今まで大人に多く見られた病気(生活習慣病)が子ども達にもみられます。これらの要因の多くは、運動量の減少と関係しています。

・文部科学省委託「おやこ元気アップ! 事業」ブック「おやこでタッチ!」財団法人 日本レクリエーション協会より引用
 ・文部科学省委託事業・子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発「アクティブチャイルドプログラム」財団法人 日本体育協会より引用

適度な運動がベスト

児童の発達段階から見て、運動の効果は疲労と休養を繰り返すことで発揮されます。十分な休養をとらずに運動を続けると成長に必要な物質ができません。成長期の子どもに必要な物質は休養期に蓄えられます。よって、練習時間は2時間以内、週4回程度、休日は原則休養日であることが望ましいです。特に、冬季は日没が早いので児童が安全に帰宅できるようにすることが望まれます。技術中心の過剰なトレーニングをして、スポーツ障害やスポーツ外傷を起こす子どもが増えています。

・我が国の文教施策「第1部、第3章、第1節、第2節」
文部科学省ホームページより引用
・健康教育大事典 旬報社(2001) pp.270-271より引用
・「若年者におけるスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究」第3報 日本体育協会スポーツ科学委員会より引用

小学生が同じ動きばかり続けると「悪いクセが定着する」

単なる反復練習は、フォームがしっかりできていない場合は、逆に悪いクセの定着につながってしまう可能性があります。

「神経回路の成長に偏りができる」
様々な動きを学習できるこの時期に、あまりにも過度に同じ動きばかりをしていると、神経回路の発達に偏りができます。一時的に成長しても、神経回路の偏りによって、将来のその選手の伸びしろを奪ってしまうことになるかもしれません。

「体が硬くなる」
体のメンテナンスをせずに、同じ動きばかり繰り返すと、深層筋(インナーマッスル)が硬化し、しなやかな動きができなくなります。

・文部科学省委託事業・子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発「アクティブチャイルドプログラム」財団法人 日本体育協会より引用
・「若年者におけるスポーツ外傷・障害とその予防に関する研究」第3報 日本体育協会スポーツ科学委員会より引用

目標を決めて体を動かすこと

「チャレンジシートの活用」
はじめに、チャレンジすること(目標)を決めます。自分が決めたチャレンジが達成できたら、チャレンジシートに順番に色を塗っていきます。
チャレンジが難しい場合は、チャレンジを変えてもよいでしょう。
【参考：沖縄風チャレンジシートの作成】
①沖縄県地図を描きます。
(例)スタート地点は辺戸岬から東海岸周りコースできて、南端の岬から西海岸回りで辺戸岬まで戻ります。
その間は○が30個です。地図上に沖縄県内の主な地点の名所・旧跡・名産物などの絵があると、もっと楽しめるでしょう。

2004-2013 日本レクリエーション協会「子どもの体力向上」ホームページより引用・一部改題

毎日の生活の中で楽しくからだを動かそう♪



目標を決めてからだを動かそう! わたしの1日♪ワクワク! ドキドキ! プロジェクト♪

_____ で _____ 分

_____ で _____ 分

_____ で _____ 分

_____ で _____ 分

ちょこっと
コラム

適度な運動がベスト!!
～運動のやりすぎは危ないぞ～

同じ運動をしても、感じ方は人それぞれ違い、つらいと感じたり、楽に感じたりします。ウォーキングのようにそれほど激しくない運動でも、歩くスピードを変えれば、運動の強さは変わります。運動のやりすぎは、けがや事故につながる危険性もあり「要注意!」です。健康づくりのためには、適度な運動を楽しむことがポイントです。

POINT

運動が苦手な子どもでも、スポーツに限らず日常生活の中で、体を動かすことすべてが運動であることを意識させ、チャレンジすること(目標)を考えさせることが重要です。

- (例) ①お休みの日は、外で思いっきり遊ぶ
- ②縄跳びの二重とびが10回できるようになる
- ③1日1回は家の手伝いをする
- ④一輪車で運動場を1周する
- ⑤家族と歩いて買い物に出かける

「自分にもできそう」とか「続けられそう」と思えることを考えさせ、チャレンジシートに記入して、目につく所に貼るのも効果的です。

2004-2013 日本レクリエーション協会「子どもの体力向上」ホームページより引用・一部改題



バランス能力を高めるために、いろいろな運動遊びをしてみましょう！

- ① サッカーボールを足の甲や太ももに乗せて、リフティングが何回出来ますか？
- ② 野球のバットを足の甲に乗せてどのくらい立てますか？
- ③ ほうきの柄を指に立てて幾つ数えられますか？
- ④ 細い物の上を歩く(平均台、タイヤなど)落ちないようにできますか？
- ⑤ 不安定な物の上に乗ってみましょう。(一輪車に乗るなど)
- ⑥ 公園でスケートボードに乗ってみましょう。

基礎的運動能力の低下によるケガの変化

基礎的運動能力(走る・跳ぶ・投げる)の低下により、子ども達の身体に今何が起きているのでしょうか。例えば、立ち幅跳びの着地ができない、でんぐり返しができないなどの子どもが増えています。

「小学生の骨折の発生率とケガの発生件数の移り変わり」2004年国の調査資料によると、運動能力の低下は、転んでケガをしてしまった子ども達に、これまでは考えられないような影響を与えていることが判明しました。例えば

- 歩いている、または走っていて転んで顔を打ってしまった(手で支えられないケガ)
 - 階段2段目くらいから飛び降りて、骨にひびが入ってしまった
- など、身体のもろさが原因で、20年前には考えられなかったようなケガが増加しています。

・文部科学省委託「おやこ元気アップ!事業」ブック「おやこでタッチ!」財団法人 日本レクリエーション協会より引用
 ・文部科学省委託事業・子どもの発達段階に応じた体力向上プログラムの普及啓発「アクティブチャイルドプログラム」財団法人 日本体育協会より引用
 ・「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」平成23年(2011年)日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学文科学会より引用

家族に教えたい♪ 一緒に行きたい♪
沖縄の公園♪♪

自然を感じて、みんなと遊ぼう!!

北から南まで、各地域のオススメ公園を調べて、どこに行きたいか!? なぜ行きたいか!? 行ったら何をして遊ぶのか!? 計画表をつくって家族に伝えよう!

POINT

子ども達に起きている異変は背筋力の極端な低下です。背筋力については、測定中に腰を痛める子どもが出てきた為、1998年以降測定が中止になりました。つまり、今の子どもは背筋力測定ができないほど低下しているのです。背筋と腹筋は体を支える体幹の筋力ですから、すべての生活行動に必要です。このままでは、子ども達が中・高年者になった時、杖を使わないと歩けないとか、どこか体を支えてもらわないと行動できないとか、そのような問題が現実にかかる可能性が大きくなることが危惧されます。子ども達の未来を取り戻すためにどうすれば良いかを考えさせることが重要です。

・文部科学省委託「おやこ元気アップ!事業」ブック「おやこでタッチ!」財団法人 日本レクリエーション協会より引用
 ・「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」平成23年(2011年)日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学文科学会より引用

総歩数数量の変化

小学生の運動量を総歩数数量で比較すると、

1979年→1日平均27,600歩
2012年→1日平均11,382歩

最近では歩数が半分に以下に減っている子どももいると言われています。理由は、昔と今では子ども達を取りまく環境が全く違うためです。

大きな変化は、遊ぶための(時間・空間・仲間)が子ども達のまわりからなくなったことです。

・文部科学省委託「おやこ元気アップ!事業」ブック「おやこでタッチ!」財団法人 日本レクリエーション協会より引用
 ・「子どもを元気にする運動・スポーツの適正実施のための基本指針」平成23年(2011年)日本学術会議 健康・生活科学委員会 健康・スポーツ科学文科学会より引用
 ・「一般社団法人 日本生活習慣病予防協会」HPより引用
<http://www.seikatsusuyokanbyo.com/calendar/2012/01/01/1985.php>

睡眠の体への影響

睡眠時間だけでなく、睡眠の質（ぐっすりとすることの大切さ）についても触れます。

- ・睡眠は疲労回復だけでなく、脳や神経を休ませていることにも目を向けさせます。
- ・睡眠が心身の成長に果たす役割について知らせます。

朝日と睡眠リズム

朝日を浴びると、夜早く眠れるようになることに気づかせます。

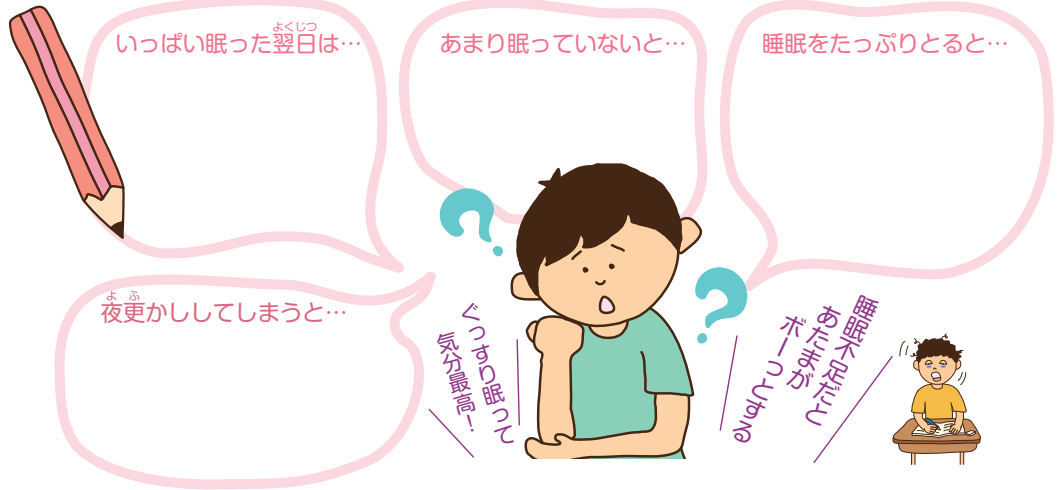
人間の脳には体内時計があり、太陽の光によってリセットされることを理解させます。

週末に寝坊をする子どもは体内時計を整える強い光（太陽光）を浴びる機会を逃してしまい、夜更かし型に拍車がかかってしまう、ということにも触れます。

5 睡眠

すいみん たっぷり睡眠

睡眠は体にどんな影響をあたえるかな？



朝日を浴びて体内時計をリセットしよう！



まずは一週間！
早起き
チャレンジ♪

私たちの体には、朝目覚めて太陽の光を浴びてから約14時間後よりだんだん眠くなるように体内時計がセットされています。生活リズムが乱れると、体内時計が狂いだし、寝つき時刻も目覚め時刻も不規則になっていきます。特に週末に寝坊をすると体内時計を整える太陽の光を浴びる機会を逃してしまい、夜更かしになる傾向が強くなります。

まず1週間、頑張ってお早起きを試してみましょう。1～2週間ほど続けると体内時計は徐々に朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きした分の睡眠時間は早寝になった分を取り返せるでしょう。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うのです！

参考：厚生労働省「e-ヘルスネット」



厚生労働省の策定した「健康づくりのための睡眠指針2014」

の中で特に若年世代に対しては、以下のように夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つことを勧めています。

- ・子どもには規則正しい生活を
- ・休日に遅くまで寝床で寝過ごさない
- ・朝目が覚めたら日光を取り入れる
- ・夜更かしは睡眠を悪くする

睡眠をたっぷり取ると…

記憶力アップ



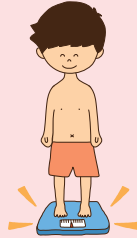
免疫力アップ



身長がのびる



太りにくい



お肌がツルツル



睡眠不足だと…

記憶力低下



免疫力低下



身長がのびづらい



太りやすい

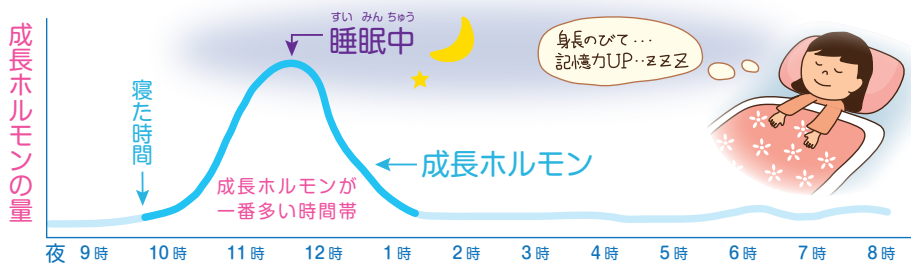


お肌がある



寝る子は育つ!? 成長ホルモンのひみつ!

子どもの成長に大きな役割をもつ成長ホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中は、いろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、一日の疲れをとり、脳の発達、情緒の安定など、子どもの心身の成長にとても重要な役割を果たすことが知られています。



【新・みんなのほけん3・4年、教師用指導書授業実践事例編、学習研究社】より引用・一部改編

十分な睡眠がもたらす影響

- ・学習面
(記憶力アップ等勉強がはかどる)
- ・体力面 (免疫力・抵抗力の増加)
- ・健康面 (成長促進)
- ・生活習慣の予防
(肥満予防・肌荒れ防止)

子どもの生活の夜型化・睡眠不足の悪影響

- ・成長の遅れ
- ・注意や集中力の低下
- ・眠気、疲労感
- ・生活習慣病のリスク

睡眠不足が肥満を招くことは、医学的に明らかにされています。

また、睡眠時無呼吸症候群など肥満が睡眠の障害となっていることも余裕があれば解説をします。

睡眠と成長ホルモン

思春期の子どもは成長ホルモンの分泌が高まり、夜間睡眠中に多くの成長ホルモンが分泌されます。睡眠時間が短かったり睡眠の質が良くないと、成長ホルモンの分泌が悪くなり、身長の伸びも悪くなる可能性があります。

POINT

小学生に必要な睡眠時間は10時間と言われているが、そのためには「早寝・早起き」ではなく「早起き・早寝」が有効とされます。起床時間にまず1週間、頑張っって早起きをさせ、日光を浴び、朝食を食べることで体内時計の時刻合わせと生活リズムをつくるのが重要です。

沖縄の問題点

沖縄の特徴とも言える飲食店の外食、夜遅くまでの塾通いやスポーツ活動も、「早起き早寝」を阻害する要因と考えられます。結果的に他県に比べて朝食の摂取率が低く、車による登下校が多くなっています。

睡眠を妨げる種々の要因が学習意欲や体力においても直接、間接的に影響を与えています。

睡眠不足が成人のみならず学童期の生活習慣病発症に関係していることも明らかになっています。

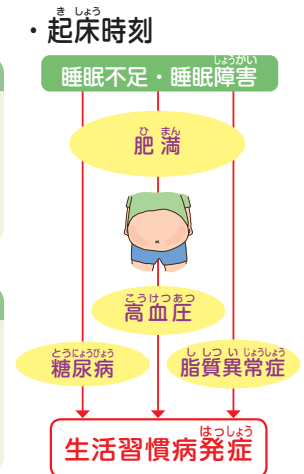
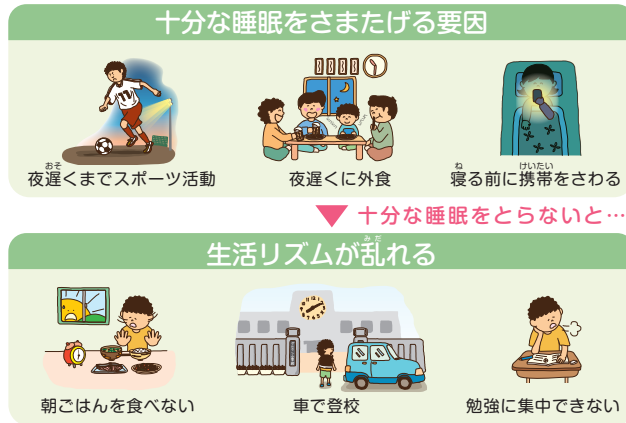
可能なら睡眠時無呼吸症候群に触れてください。

【補足】睡眠と長寿県復活

アルコールや喫煙などの睡眠を妨げる要因が生活習慣病の大きな原因となっていることにも触れ、「早起き早寝、朝ごはん」を身につけることが、結果的に長寿県復活に結びつくことを強調することが重要です。

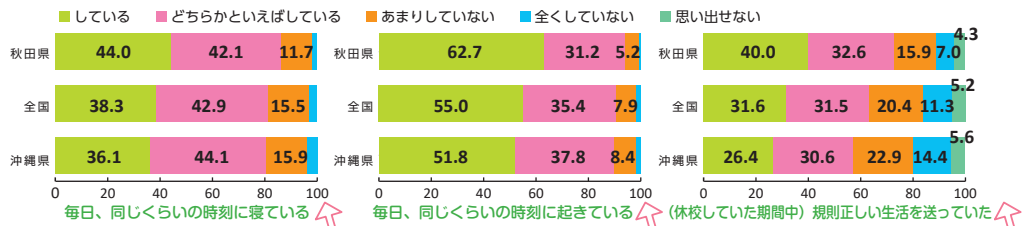
沖縄の子どもたちの睡眠はどうか!?

・睡眠時間 ・睡眠のリズム ・就寝時刻 ・起床時刻



沖縄の子どもたちの睡眠のリズムは？

文部科学省が行った「令和3年度全国学力・学習状況調査」の結果からは、沖縄県の子どもたちの睡眠が乱れていることがわかります。



まず、「毎日、同じくらいの時刻に寝ている」という問いに対して沖縄の子どもたちが「している」と回答した率は36.1%で全国平均を下回っています。47都道府県中の順位でいうと37位となっています。一方、生活習慣が確立されているといわれる秋田は44.0%で5位と上位にいます。

また「毎日、同じくらいの時刻に起きている」という起床に関する問では、「している」と回答した率は51.8%でやはり全国平均を下回っており、順位も46位となっています。一方、秋田は62.7%で全国1位です。

さらに、コロナ禍により臨時休校になっていた時期に「規則正しい生活を送っていた」と回答した率は、26.4%と全国平均の36.1%を下回っており、順位にすると47位（最下位）です。

以上のことから考えると、残念ながら沖縄県の子どもたちの睡眠は乱れてしまっているといえるでしょう。「早寝早起き朝ごはん」を意識して、睡眠のリズムを整えていきましょう。



子どもの睡眠不足や睡眠障害が持続すると、肥満や生活習慣病（糖尿病・高血圧）、うつ病などの発症率を高めたり症状を増悪させたりする危険性があります。適切に対処していくには「早起き・早寝」という基本的な生活習慣から見直すことが重要です。

規則正しい生活は睡眠から！

めざせ！
健康

～ぼくらの睡眠 10 箇条～

1. 早起き、早寝！
2. 朝日を浴びて、元気よく！
3. 休みの日も早く起きよう！
4. 夜 8 時過ぎの夕食や買い物は控えよう！
5. 寝る前のテレビやゲームは控えよう！
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



絵を
ヒントに
してね



家族に教えない♪ 伝えない♪ たっぷり睡眠のポイント♪

25

POINT

発育と健康に良い生活習慣を身につけるには、十分な睡眠が必要であるということを家族全体で共有させることが重要です。

ぼくらの睡眠 10 箇条をつくらう

p.25の挿絵をヒントに、質の良い睡眠にする工夫や手だてについて話し合ったことを「ぼくらの睡眠 10 箇条」に記入させ、実践につなげます。特に最初の 5 項目はまとめの意味で重要です。

「早寝、早起き」ではなく「早起き、早寝」としているところが重要です。

夜 8 時過ぎの夕食、買い物、寝る前のテレビやゲームなど、就寝前に人工的な光を浴びることにより、体内時計が狂ってしまい、睡眠のリズムが乱れるということが理解できるように解説してください。

大人の生活習慣への言及

子どもの睡眠習慣は大人の生活習慣に強く影響されます。

生活習慣病やうつ病と睡眠の関係が強く指摘されており、周りの大人がちゃんと寝ているかどうかを子ども達がチェックできることを目指しましょう。

【補足】

下記は、厚生労働省による睡眠指針で、主に大人を対象にした内容です。参考資料としてご覧ください。

健康づくりのための睡眠指針 2014 (厚生労働省)

～睡眠 12 箇条～

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざまめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

タバコの害

タバコは、予防可能な死亡原因の代表ですが、世界中で毎年600万近くの人々がタバコによって亡くなっており、受動喫煙にさらされたすべての人々も健康被害を受けています。

タバコは何のためにある？

タバコは今から約400年あまり前に日本に伝わったに過ぎない舶来品です。明治以降その依存性を利用し、税を徴収する手段となり現在に至っていますが、実は税収以上に医療費がかかっています。

タバコはなぜやめられない？

やめられないのは、**ニコチン依存症**という**治療可能な病気**だからということを強調します。

新型タバコなら、大丈夫？ は誤解です。

最近、煙が出ない新しいタイプのタバコとして「加熱式タバコ」と「電子タバコ」などを使用する人が増えています。

新型タバコは体への影響が少ないと思いき、紙巻きタバコから禁煙目的で切り替える人もいますが、むしろ成功率は格段に低くなるという調査結果が出ています。加熱式タバコは紙巻きタバコと同様に健康リスクがあり、受動喫煙も引き起こすこともわかっており、海外では販売を禁止する国もあります。

【日本医師会「禁煙は愛」ホームページ】
<https://www.med.or.jp/forest/kinen/loveforthesurroundings/#firstContents>

6 タバコ

タバコにはどんな害があるの!?

タバコって何だと思う？

あなたは将来タバコを吸いたいと思いますか？

タバコの法律について知っている？

新型タバコは大丈夫なのかな？

成長期の子どもがタバコの煙を吸うとどんな影響がありますか？

タバコにはどんな害があるか知っている？

日本医師会「禁煙は愛」ホームページはこちら

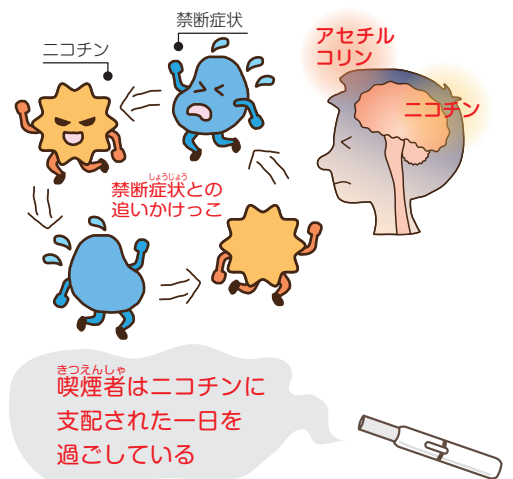
タバコは何のためにつくられたの？

アメリカ先住民がタバコの葉っぱを燃やすと、普通でない妙な気分になることに気づき、宗教的な儀式に使っていたようです。大航海時代（15世紀から17世紀前半）、ヨーロッパからやって来た人々がそれを見て興味をもち、国に持ち帰り薬物として世界に広めたようです。

「おしえてげんき先生！ 私たちのからだのこと、社団法人 茨城県医師会」より引用

タバコはどうしてやめられなくなるの？

人間の体には**アセチルコリン**という神経のつなぎ目で刺激を伝える物質があり、これは**ニコチン**とよく似ています。タバコを吸ってニコチンが体に入ると、この大切なアセチルコリンが出づらい状態になり、ニコチンが切れると頭が働かなくなって、イライラしてきます。それでまた、タバコを吸ってしまいます。一時的にニコチンが神経に働きかけるので、落ち着いたような気分になります。ところが、時間がたちニコチンが少なくなると、落ち着かず、イライラして、またタバコを吸ってしまいます。これが「**ニコチン依存症**」の症状です。



タバコは一度始めたら非常にやめにくい、危険ドラッグの代表のようなものです。タバコをやめられない人の90%以上が、未成年の時からタバコを吸い始めているという事実からタバコの問題は大人だけに限らず、実は子どもの問題でもあるのです。

タバコを吸う人、吸わない人どちらの健康も危険に

「自分はタバコを吸っていないから大丈夫！」と考えていませんか？タバコの煙は吸っている本人はもちろんまわりにいる人の健康にも悪い影響を及ぼします。

副流煙 (火のついた側の煙)

受動喫煙によっておこると報告されている子どもの病気などの例

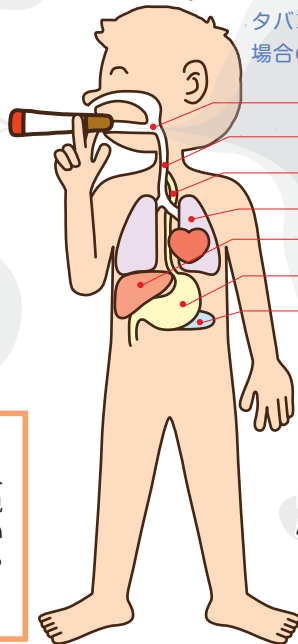
- 中耳炎
- ぜんそく
- 呼吸器感染症
- 呼吸機能の低下
- 小児がん
- 身体発育の低下



主流煙 (吸いこむ側の煙)

タバコを吸わない人と比べた場合のがん死亡率 (男性)

- 口腔がん… 2.9倍
- 喉頭がん… 32.5倍
- 食道がん… 2.2倍
- 肺がん… 4.5倍
- 肝臓がん… 1.5倍
- 胃がん… 1.5倍
- 膀胱がん… 1.6倍



タバコの煙の中の主な有害物質

- タール… がんの原因になる
- ニコチン… 血液の流れを悪くする
- 一酸化炭素… 血液の流れを悪くし、体が酸素不足になる

タバコの煙にはPM2.5がいっぱい

タバコの影響を双子で比べると…？



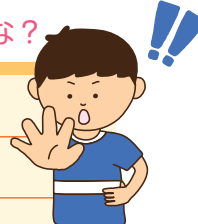
タバコを吸わない人 タバコを吸う人 BBCサイトより

タバコを吸わない人と吸う人で双子の見た目がこんなに違います。吸う方が明らかに老けて見えます。BBCサイトより

ぜんそく

心臓病

今、タバコをすすめられたら、あなたなら何て言って断るかな？



子どもと受動喫煙

子どもには、妊娠中母親がタバコを吸う、妊娠中母親が受動喫煙にさらされる、出生後タバコの煙にさらされるという3種類の受動喫煙機会があり、因果関係が確実な疾患に中耳炎や喘息、気管支炎や肺炎などがあります。

小児がんや白血病、悪性リンパ腫、脳腫瘍が妊娠中あるいは出生後の受動喫煙で増える可能性も指摘されています。さらに、受動喫煙が子どもの成長や将来の生活習慣病発症に悪影響を与えることがわかっています。

参考「受動喫煙とこどもの健康：ファクトシート (日本禁煙学会)」

主流煙による健康障害

主流煙は肺がんに限らずあらゆるがんの原因ですが、働き盛りの死因である循環器疾患（脳卒中や心筋梗塞）の一番の原因がタバコであることを伝えます。また老化の原因であり、喫煙者と非喫煙者で寿命が10年以上違うという研究もあります。

PM2.5

PM2.5とは、空気中に浮かんでいる直径2.5μm (マイクロメートル) 以下のとても小さな粒子のことです。

※ 1 μmは1ミリの千分の1
小さな粒子は呼吸器系の奥まで入りやすく、健康へも大きく影響します。

タバコの影響を双子で比べると…？

BBCサイト
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/1566191.stm>

タバコの断り方

タバコを勧められた時の断り方をロールプレイを通じて考えます。きっぱりと上手に断るセリフを繰り返すことが有効です。

POINT

喫煙している人がいる部屋の中では、北京で話題になっているPM2.5が漂っています。あまり意識されていませんが、大気中に漂うPM2.5よりも、実はタバコの煙の方が有害性が高いのです。

タバコの煙の中には70種類近くの発がん性物質が含まれています。様々な調査から、受動喫煙による死亡リスクは、PM2.5の値よりもはるかに高いことがわかっています。

COPDについて

沖縄は、かつて肺がん死亡率が他の地域よりも高かったのですがここ何年もCOPDの年齢調整死亡率が全国平均を上回っています。

タバコを吸い始める年齢が早いほどニコチン依存症になりやすくCOPDやがんの発症リスクが高くなります。県内の未成年喫煙者の調査では中学生から吸い始めるケースが多いのですが、それより前に喫煙を開始しているケースもあり、父母世代の喫煙率も高くなっています。

※参考
COPDの2019年の年齢調整死亡率

	男	女
沖縄	9.00	1.15
全国	7.63	0.95

出典：沖縄県

未成年者禁煙ステッカーの意味

「大人の証明」のように思わせる巧妙な誘い文句です。偽装したタバコの販売促進戦略とも言えます。



参考WEBサイト：
JT主導の「未成年者喫煙防止キャンペーン」と称する偽装したタバコ販売促進戦略にだまされないでください
http://www.nosmoke55.jp/action/0704jt_under20.html

写真入り警告表示の意味

写真入りの健康警告表示によって、タバコを止めたい人々の動機付けが強まり、まだタバコに依存していない人々にタバコが魅力的に映らなくなることが証明されています。

WHO世界保健機関はパッケージに健康警告の表示を義務付けようとしています。

値段と喫煙率の関係

タバコ消費減少に繋がり、関連疾患を確実に減らし、医療費削減に直結するタバコ増税もWHOにより実施を求められています。未成年者がタバコを吸い始めないことに効果があることも明らかになっています。各国のタバコの値段と喫煙率の関係を比較すると、タバコの値段が低いと喫煙率が高くなる傾向が見られます。

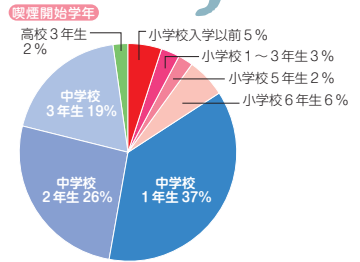
シ ー オ ー ビ ー デ ィ ー COPD 沖縄県の死亡率がずっと高いです



COPDは、慢性閉塞性呼吸器疾患という病気で、肺の細胞が壊れたり気道がせまくなっていく病気です。肺の細胞は一度壊れると元に戻らず、進行すると「ストローで呼吸しているよう」「おぼれているような息苦しさ」といった呼吸困難に陥ります。90%以上はタバコが原因というのが分かっています。

沖縄県の喫煙率は減少していますが、男女とも20～40歳代の喫煙率が高く、妊婦の喫煙率も横ばい状態です。喫煙の及ぼす影響について知らせるなど、更なる取り組みが必要です。

タバコを吸い始める年齢が若いほどニコチン依存症に陥りやすくCOPDや発がんのリスクは高くなる



【未成年喫煙者の禁煙行動を促すアプローチの検証】
沖縄大学 大城 弘子

世界のタバコ事情

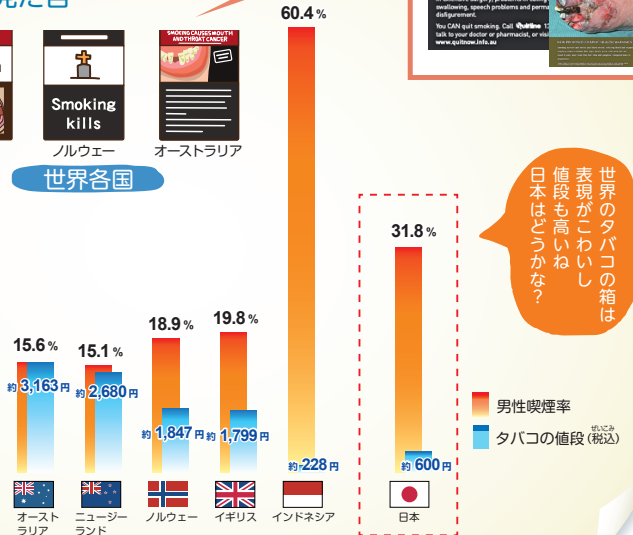
タバコは「体に良くない」ことは世界でも一般的に知られています。私達が住んでいる日本と世界では、箱の見た目や値段、伝え方がぜんぜん違うことを知っていますか？

世界のタバコ“箱の見た目”



世界の喫煙率と値段

タバコの値段が低いと、喫煙率が高くなります。世界のタバコの喫煙率と値段を比べるとこんなにも違いがあります。

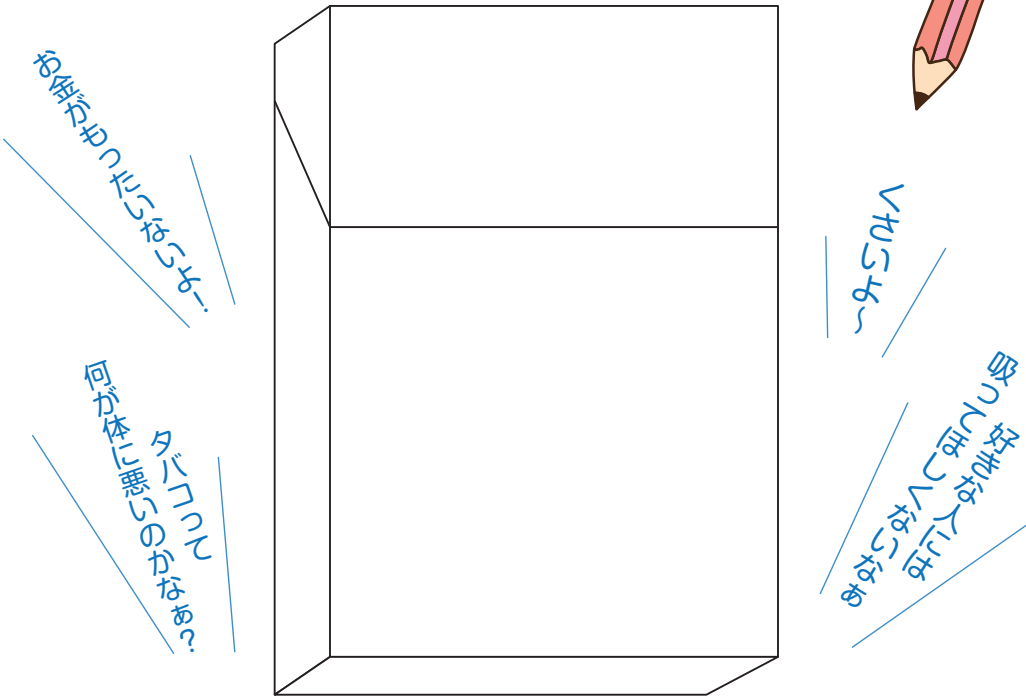


世界のタバコの箱は表現がこわいし値段も高いね日本はどうか？



タバコの消費、および受動喫煙が健康、社会、環境、および経済に及ぼす破壊的な影響から、現在および将来の世代を保護するために定められた条約がWHO FCTC (世界保健機関たばこ規制枠組条約)です。我が国を含むFCTC加盟国は、タバコの大幅な値上げ、受動喫煙対策、写真入り警告表示などの国際的な義務を果たすよう求められています。

タバコの^{こわ}恐さを伝える！
タバコの箱をデザインしてみよう
 君ならどんなイラストや言葉を入れる？



タバコのパッケージの工夫

タバコのパッケージの健康警告を文字と画像の両方で表示することは、タバコがもたらす深刻な健康被害を多くの人々に知らせ、タバコの喫煙を減らす上で、きわめて効果的です。

学んだ知識を動員してパッケージをデザインさせ、学習のまとめとします。

どのような思いで、パッケージを作りましたか？

.....

タバコを世界から無くすアイデアを書いてみよう！

.....

あなたなら日本のタバコの値段をいくらにしますか？

円

世界からタバコを無くすアイデア

子ども達の自由な発想を書かせることで、「自分達が考えるタバコの害が無い未来」をより具体的にイメージさせることも重要です。



子ども達それぞれが考えたタバコのパッケージのイラストを家庭に持ち帰り、タバコについて家庭で話し合ってもらいましょう。

すぐに現れる飲酒の影響には

「顔が赤くなる」「心臓がドキドキする」「リラックスする」「ろれつが廻らなくなる」「足元がフラフラする」＝「運動の調節機能が低下する a.」や「注意力や判断力が低下する b.」があります。

さらに酔いが進むと

「気分が憂うつになる」「記憶力が低下する」も出現します。

「気分が憂うつになる」ほどの血中濃度だと記憶力も低下しているので、その効果を認識している人は少ないです。

短時間に多量飲酒をすることの影響

急性アルコール中毒（嘔吐・意識レベル低下・血圧低下から心肺停止まで含む）c. があります。

長期間不適切な飲酒をすることの影響

内臓などの病気や依存症・認知症になる可能性が高くなります。

イッキ飲み

「イッキ飲み」は、1980年代頃から大学生らに流行しました。一息に酒を飲み干す行為のことで、当初はビールなど度数の低い酒を大ジョッキで飲み干す、一種のお座敷芸でした。しかし、これが「場を盛り上げるために」と飲めない人・未成年者にも嗜し立てと共に強要されはじめ、死亡事故が相次ぎました。

そこで、近年ではアルコールハラスメントの一種として認知され行為の加害性が明確になるよう「イッキ飲ませ」と称するようになりました。

7

アルコール

お酒を飲むとどうなるのかな!?

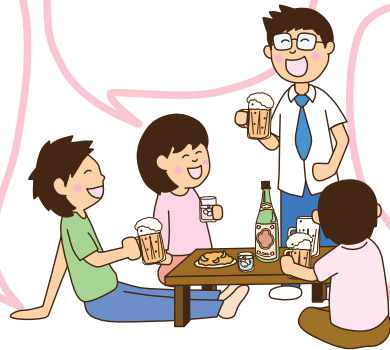


お酒を長年飲み続けるとどうなるの?

お酒って何だと思う?

顔が赤くなる!

お酒を飲むとすぐにどうなるの?



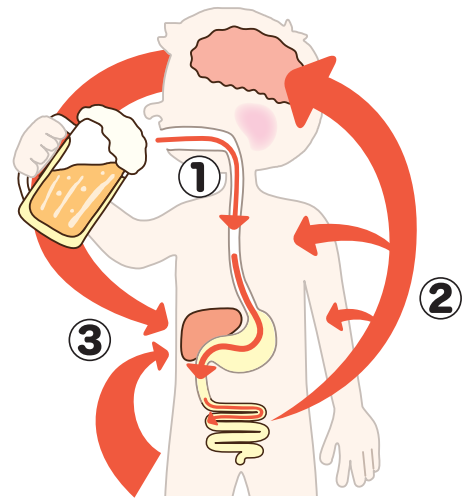
お酒って何だろう!?

お酒の正体は …… **アルコール**です

顔が赤くなったり、心臓がドキドキしたり気持ちが大きくなったり、ろれつがまわらなくなったりするのは、アルコールが薬物だからです。アルコールは脳を外側からマヒさせていきます。イッキ飲ませで死亡事故が起こるのは、アルコールが脳幹部（生命を維持する脳の部分）までマヒさせるためです。

お酒に酔うメカニズム

- ① アルコールは約70%が小腸から、約30%が胃から吸収されます。
- ② 吸収されたアルコールは、血流によって全身の臓器に行きわたります。ただし、血中濃度が最大になるのは、アルコールを飲んでから45～60分後です。つまり、ある量を飲んでから遅れて影響が出てくるのです。
- ③ アルコールは約90%が肝臓で分解(代謝)され、2～10%がそのまま尿・汗・呼吸(吐いた息)に出できます。肝臓で分解(代謝)する力は、ほとんど遺伝的に決まっています。アルコールに弱い人は、いくら訓練してもたくさん飲めるようにはなりません。



※泡盛などの濃いお酒を飲むと、急激にアルコール血中濃度が上がり、影響が出やすくなります。



アルコールが実はかなり危険な薬物であることを子ども達に伝えることが重要です。特に、
「a.b. があるので飲酒運転は危険！」
「c. があるのでイッキ飲ませは危険！」
という部分を強調してください。

お酒を飲みすぎると、どうなるの!?

アルコールがもたらす病気

お酒を飲みすぎると、どうなるの?

図を示しながら、「アルコールによる身体合併症の数はWHOによって60以上と認定されており、この図で示しているのは、ほんの一部である」という解説も添えてください。

また、アルコールによる身体合併症は大きく「肝型」「脳型」に分けられるという解説も添えてください。

未成年者の飲酒禁止について

未成年の飲酒が禁止されているのは、様々な研究で

「飲酒を開始する年齢が早ければ早いほど、将来アルコール依存症になる率が高い」

「多くの国で未成年者の死因第1位は交通事故(飲酒運転による事故)である」

「未成年者が飲酒をすると、不慮の事故(レイプ・性犯罪など)に巻き込まれる率が高くなる」

などの結果があることも解説に添えてください。

もちろん、「脳の成長・発達への障害が大きい」「他の臓器への障害も大きい」ことは強調してください。

なぜ、20歳未満の人はお酒を飲んではいけないの?



下の の中からあてはまる言葉を選んでみよう。

お酒を飲むと、アルコールが **ア** に作用して、興奮し自分の **イ** をおさえることができなくなったり、**ウ** や **エ** が低下します。

20歳未満の人がお酒を飲むと、大人と同じくお酒を飲んだ時よりも **ア** の細胞がこわれて全体が縮んだりしやすく、大人になってからお酒を飲み始めた場合よりも **オ** や **カ** になりやすいことが分かっています。

- ①アルコール依存症 ②判断力 ③肝臓病 ④集中力 ⑤脳 ⑥行動

答え (p.32)

STOP!20歳未満飲酒への取り組み!



アルコール飲料のテレビCM、広告には、必ず「STOP! 20歳未満飲酒」マークを表示することを義務づけることをはじめ、アルコール飲料製造メーカー、コンビニエンスストア、小売店、さらに中学校・高等学校に対しても、20歳未満飲酒防止を伝える活動を実施しています。

ちょこっと
コラレ

チューハイもアルコール飲料です!

缶チューハイのデザインが清涼飲料水と似ていて、ジュースだと思って飲むと「お酒」だったということがあります。

お酒には、まちがえて買ったり、飲まないようにするためにアルコール飲料の識別用マークを載せることが義務づけられています。ジュースを飲む前に、確かめることも大切ですね。



31

ノンアルコール飲料

ノンアルコール飲料とは、アルコール分が含まれないか、1%未満のアルコール分を含むアルコールテイストの飲料で、日本の法律では清涼飲料水に分類されます。2002年に道路交通法が改正され、飲酒運転への罰則が強化されたこと等から需要が拡大しました。しかし、未成年者の飲酒を誘引する「ゲートウェイ・ドラッグ(入門薬物)」の一種として作用する懸念が強く、一部のコンビニエンス等の小売チェーンでは、未成年者への販売を自粛しています。

POINT

「酒は百薬の長ではなく、万病の元であること」を子ども達に伝えることが重要です。

「未成年者飲酒禁止は子どもを様々な危険から守るためであること」を子ども達に伝えることが重要です。

沖縄県民の飲酒の現状

平均アルコール摂取量（左上のグラフ）・飲酒習慣を持つ人の割合（右上のグラフ）から、「**沖縄県民の平均アルコール摂取量は、全国平均の約1.5倍である**」「**沖縄県は全国に比べて習慣的に飲酒をする人の割合が非常に高い**」ことを確認します。

また、そのため飲酒による肝硬変（アルコール性肝硬変）の割合が非常に高いことも下のグラフで確認します。

飲酒習慣の定義

日本酒に換算して1日1合以上、週3日以上飲酒するもので、1年間以上継続しているものです。

最近の傾向

最近の傾向としては、**若年女性で飲酒習慣を持つ人の割合が高くなっており、特に沖縄ではその傾向が強くなっている**ことを右上のグラフから確認します。

そのために、今後 **FASD（胎児性アルコール・スペクトラム障害～近年は①出生時および出生後の成長障害②低い知能③小頭症や狭眼裂・人中不鮮明などの顔面の奇形を主徴とする胎児性アルコール症候群を中核としつつ、より広い範囲での胎児への影響をこのように総称する。基本的には用量依存的にリスクが増大する）**の発生率が上昇することが懸念されています。

また、既に「**女性のアルコール依存症有病率がこの10年でほぼ倍になった**」などの影響が現れていることも解説に入れます。

アルコールによる肝疾患

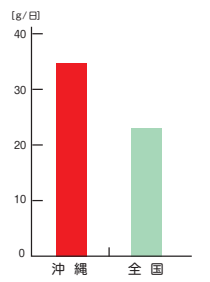
さらに余裕があれば、**沖縄県はアルコール性肝疾患による死亡率が全国ワースト1位**であることも解説に添えます。

飲酒運転による人身事故

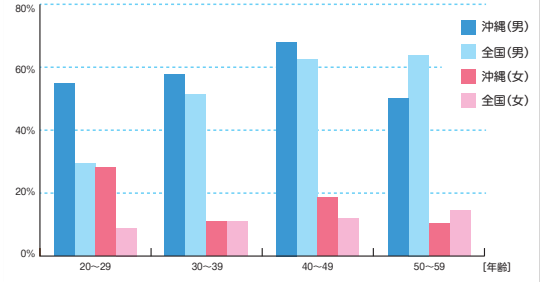
さらに余裕があれば、「**沖縄県は人身事故に絡む飲酒運転の割合が23年連続全国ワースト1位**」であることにも触れます。

うちな〜んちゅの

飲酒量は、全国の**1.5倍!**?



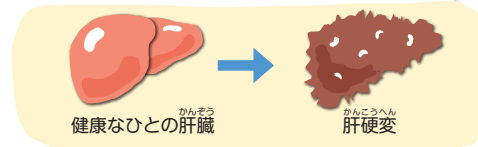
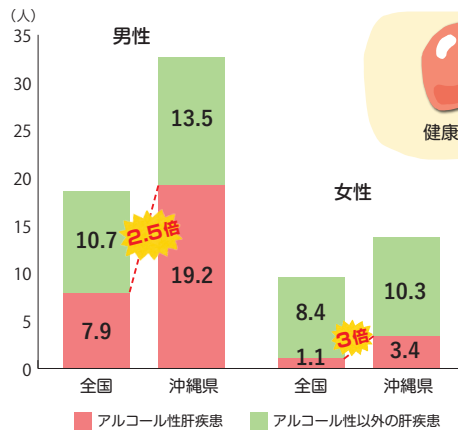
沖縄県民の平均アルコール摂取量 (全国平均との比較)



年齢別に見る沖縄県民の飲酒習慣 (全国平均との比較)

うちな〜んちゅの

アルコールによる肝疾患は**全国ワースト1位!**?



沖縄県は、飲酒により「肝硬変」になる人が**全国の約2~3倍**です。

令和元年（2019年）の肝疾患による死亡率 (人口10万対) 出典：厚生労働省 人口動態統計



大人向け
ちょこっと
コラム

これ以上は**危険!** 飲酒の量

1日にどれか1つ + 休肝日を週2日

アルコールの分解スピードは、右のお酒のどれかひとつにつき、およそ男性4時間、女性5時間です。



大人と子どもではアルコールが体に及ぼす影響が**3倍**も違います。



「飲酒に関しては沖縄の常識は全国的には非常識であり、危険な状態であること」、「特に女子は、自分と未来の子どもを守るために低リスク飲酒を遵守する必要があること」を子ども達に伝えることが重要です。

あなたならどうする!? もしお酒をすすめられたら…。



少しくらいの味見なら大丈夫さあ

今日は特別な日だから飲もうよ

大人がいるから大丈夫!

わたしなら…



アルコールによって脳の働きが低下するので、注意力や判断力がにぶくなったり、思うように体が動かなくなったりします。

子どもから大人に成長する時期にお酒を飲むと脳の発達が遅れるなど、体の成長に悪い影響を与えます。

未成年者飲酒禁止法では、成年年齢が18才になっても、20歳未満の人にお酒を販売・提供することは禁じられています。

家族に教えたい♪伝えたい♪ アルコールの情報♪





飲酒を勧められた時の断り方

ロールプレイを通して考えます。冠婚葬祭などの時に大人から勧められる場面を想定します。これまでの授業で得た知識を動員してきっぱり上手に断るセリフを考えます。

学習したことを家族に伝える

学習したことを家族（両親・祖父母・おじおばなど）に知らせるメッセージを書き、それによって学習内容のまとめをします。

POINT

「アルコールを未成年者に勧めることは非常に危険な行為であり、見過ごしてはいけないこと」と断るスキルを子ども達に伝えることが重要です。

- 「アルコールは危険な薬物である」
- 「未成年者は特に飲酒しないことが重要である」
- 「こと飲酒に関しては沖縄での常識は非常識である」以外に
- 「これ以上は危ない! 飲酒の量 (低リスク飲酒)」などのメッセージを子どもから家族に届けてもらうことが重要です。

ネットやゲームをやり過ぎると、
どうなるの!?

なぜ、ネット・ゲームという「行動」にのめりこむのか、行動嗜癖が形成される要素として以下の6つが識者によって指摘されています。

① **ちょっと手を伸ばせば届きそうな魅力的な目標**

何でも「ギネス記録」にできる時代です。

② **抵抗しづらく予測できないランダムな頻度で報われる感覚**

パチンコやスロットマシンではまさにこれが依存形成の主要因ですが、SNSで「いいね!」をもらう事象も非常に似ています。

③ **段階的に進歩・向上していく感覚**

昔のゲームは、「初期投資が高く約100回でクリアする設計」でしたが、今のオンライン・ゲームは「初期投資は低く(スマホかネットに繋がるゲーム機があればよい)

約10,000回でクリアする設計」「のめりこんだ途中から課金が生ずる設計」になっています。

④ **徐々に難易度が増していくタスク**

テトリスが病的に魅力的なのは「あと少しで勝てる!」という状態がずっと維持されるためです。

「フロー」(無我夢中で没頭している状態)の体験が「停止規則」(身体のサインに従って「ここで切り上げよう」とすること)を破ってしまいます。

⑤ **解消したいが解消されていない緊張感**

配信コンテンツの「イッキ観」は人間は完了していない体験に強く心を奪われるために起きます。

⑥ **強い社会的結びつき**

出典:『依存症ビジネス』のつくられかた 僕らはそれに抵抗できない! (アダム・オルター著 ダイアモンド社)

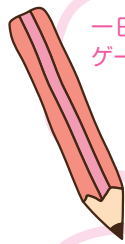
8

ネット・ゲーム

ネット・ゲーム

依存症(障害)って知っている!?

インターネットやゲームに夢中になったことがありますか?



一日どれくらいの時間ゲームをやりますか?

ゲームの好きなところ、嫌いなところは?

ゲームよりも好きな遊びは何ですか?

ゲームをやっている時の自分はどんな感じですか?



ネットやゲームに夢中になってやめられないことがありますか?

ネットやゲームをやり過ぎると、どうなるの!?

ネットやゲームに夢中になり、長い時間やり続けていると、次に**脳の前頭葉の働き**が**ぶく**なり、**傷つ**いてしまいます。前頭葉には、**欲求を抑え**、感情をコントロールする働きがあります。そうした役割がある前頭葉が傷つくと、どうなるのでしょうか?

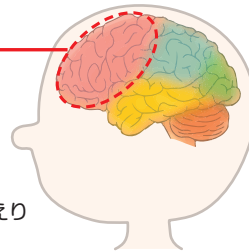
ネットやゲームをやりたい**気持ち**が抑えられなくなり、**食事や睡眠**もとらず、ゲームを**最優先**してしまい、**健康を損**なっても**やめられない**「**ネット・ゲーム依存症**」という**病気**になってしまう**可能性**があります。

前頭葉

主な機能

- 思いやり
- がまん
- 目標・段取り*・ふりかえり
- やる気

*段取りとは、物事を行う順序や手順。



実際の脳の図

前頭葉の働きが鈍くなると…

他人を思いやれない、がまんできない、考えない、がんばれないなど、自分をコントロールすることが難しくなります。*前頭葉の発達には13歳前後がピークです。



脳の前頭葉がどんな働き(機能)をしているか、「**人間らしさを担っているのが前頭葉**」ということを強調してください。


からだやこころへの影響は？

生活の中でネット・ゲームの優先順位が高くなると、食事や睡眠や運動がおろそかになることがよくあります。それによりさまざまな悪影響が生じます。

からだへの影響は…？

栄養不足

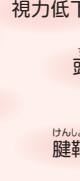
筋肉がつかない
貧血
学力低下



身長が伸びない
腰痛
骨がもろくなる

睡眠不足


視力低下
頭痛
腱鞘炎



疲れやすくなる
太る
体がだるい

運動不足

生活習慣病に
かかりやすくなる
(糖尿病、高血圧、
脳卒中、心臓病)



樋口 進 (監修) 『i Swing 変わるキミへ』 香川県、2021 より引用、一部改変

こころへの影響は…？

- 感情をコントロールできなくなる
- ネットをしていないときはやる気がでない
- ネットで引き起こされる問題をなんでもないとってしまう
- 自己中心的な考えが多くなる
- 話がかみ合わない
- 思考能力が低下してボーっとしている
- キレやすくなる
- 睡眠時間が短い
- 睡眠時間帯がずれる
- 睡眠不足でいつも居眠りをしている
- 無感情、無感動になる
- いつもイライラしている
- 劣等感や抑うつ感が強くなる
- 人づきあいがわずらわしくなる

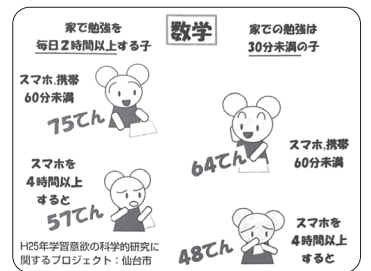


こうした心の症状がみられたら、
放っておかずに早めの治療が必要です。

樋口 進 (監修) 『心と体を触む「ネット依存」から子どもたちをどう守るのか』 ミネルヴァ書房、2017、より引用、一部改変

からだやこころへの影響は？

- ①視力低下などを特に文科省は重視しています。
- ②学力低下については、川島隆太 Dr.(東北大加齢医学研究所所長『脳トレ』シリーズの監修者)がH25年に仙台市立中学校に通う全生徒2万2390名を対象に実施した「仙台市標準学力検査＋仙台市生活・学習状況調査」の結果をもとに『スマホを持たせるのは遅いほうがよい』の著者(山中憶良 医師・倉石宗範 氏)が4象限のグラフにまとめた図が以下のものです。



出典：『スマホを持たせるのは遅いほうがよい』(山中憶良・倉石宗範 著 東京六法出版) ISBNコードなし
頒布申込先 スマホ依存防止学会(PISA)のサイト digitaldementiakids@gmail.com

POINT

次ページのチェックリストとほぼ同じ内容です。
「あ！こんな影響もネット・ゲームによって出てくるんだ！」という子ども達の気づきを深めてください。

どのような影響が起きているかチェックしよう

ネットやゲームは、適度に使う分には素晴らしいツールですが、使いすぎると「生活」面だけでなく、「からだ」や「こころ」にもさまざまな悪影響が出てしまいます。ネット・ゲームのやり過ぎで、あなたにどのような影響が起きているかチェックしてみましょう。

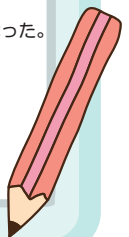


自分に当てはまる項目に をつけよう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 視力が下がった。 | <input type="checkbox"/> 日中ぼーっとする／居眠りが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛やめまい、吐き気が起きるようになった。 | <input type="checkbox"/> 運動不足になっている。 |
| <input type="checkbox"/> 肩・手首・背中・腰などに痛みがある。 | <input type="checkbox"/> 筋力や体力が低下した。 |
| <input type="checkbox"/> 疲れがたまっている／体がだるい。 | <input type="checkbox"/> 体重が増えた／減った。 |
| <input type="checkbox"/> 睡眠時間が増えた／減った。 | <input type="checkbox"/> その他 () |

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ネット・ゲーム以外の活動にやる気がでない。 | <input type="checkbox"/> イライラする／怒ることが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 外出や人と会うことが面倒になった。 | <input type="checkbox"/> ゆうつな気分になることが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 何かに興味を抱く／感動することが減った。 | <input type="checkbox"/> 不安がある。 |
| <input type="checkbox"/> 充実感や満足感があまりない。 | <input type="checkbox"/> その他 () |

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪い／朝起きられない。 | <input type="checkbox"/> リアルの生活で居場所がない。 |
| <input type="checkbox"/> 昼夜逆転している。 | <input type="checkbox"/> 勉強時間が減った。 |
| <input type="checkbox"/> 家族との会話が減った。 | <input type="checkbox"/> 勉強や仕事の成績が下がった。 |
| <input type="checkbox"/> 家族からの注意が増えた。 | <input type="checkbox"/> 遅刻／欠席が増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 家族との仲が悪くなった／ケンカが増えた。 | <input type="checkbox"/> 転校をした。 |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒に食事をしなくなった。 | <input type="checkbox"/> むだづかい(課金など)が増えた／問題になった。 |
| <input type="checkbox"/> 食事(回数、内容)がおろそかになった。 | <input type="checkbox"/> ネット・ゲーム以外の活動が減った。 |
| <input type="checkbox"/> リアルの友人と過ごす時間が減った。 | <input type="checkbox"/> その他 () |
| <input type="checkbox"/> リアルで人と関係を築くのが難しい。 | |



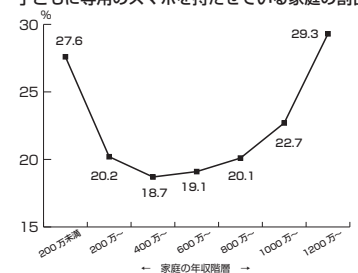
樋口 進 (監修) 『i Swing 変わるキミへ』 香川県、2021 より引用、一部改変



「時間・経済力にゆとりがない家庭でもスマホ所持率が高い」という調査結果があり、ネット・ゲーム依存の問題は家庭だけに責任を帰せられる問題ではありません。

出典：『ゲーム・ネットの世界から離れない子どもたち』（吉川 徹 合同出版）

子どもに専用のスマホを持たせている家庭の割合



*小学校4～6年生の保護者の回答。
*国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する実態調査」(2016)より舞田敬彦作成。

依存症ってなに？

特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態になる**脳の病気**です。

人が「依存」する対象は様々ですが、代表的なものに、アルコール・薬物・ギャンブル等があります。このような特定の物質や行為・過程に対して、やめたくてもやめられない、ほどほどにできない状態をいわゆる依存症といいます。

〔依存症についてもっと知りたい方へ、厚生労働省ホームページより引用〕

依存症 = 現代医学では回復はできるが、**完全に治すことが難しい病気**です。

回復と治癒の違い



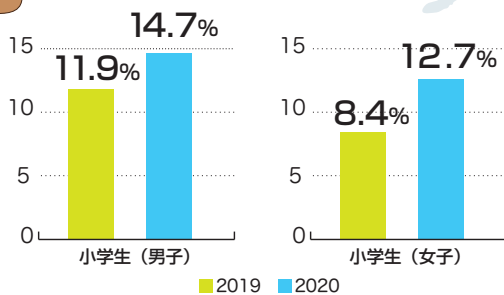
現代社会では、インターネットやスマートフォン「なし」では生活が難しいことを考えると「ネット・ゲーム依存」は依存症の中でも治療が難しいと言えます。

小学生でも依存症になるの！？

大阪スマホサミットを機に、大阪府教育委員会を通じ、小学校・中学校・高校に協力を依頼し行った「大阪2万人調査（兵庫県立大学 竹内和雄 准教授）」を見てみると…



大阪の調査から、**約15%（男子）、約13%（女子）の小学生が「ネット依存の疑い」**があることがわかりました。



ネット依存の疑い

〔月間保団連〕no.1353, 2021.09. 24p. より引用・一部改変 37

依存症ってなに？

依存症かどうかを判断する際にもっとも重要なのは「生活に支障があるのに、やめられない」というコントロール障害があるか否か、です。

2022年に正式発効するICD-11 (WHO:世界保健機構がとりまとめている疾病分類・診断基準)では、ゲーム症(Gaming Disorder)という病名が正式に採用されました。その診断ガイドラインは以下のとおりです。

1. ゲームのコントロールができない (例えば 開始・頻度・時間・終了など)。
2. ほかの生活上の関心事や日常の活動よりもゲームを選ぶほど、ゲームを優先する。
3. 問題が起きているが、ゲームを続ける、または、より長くゲームをする。
4. 行動の様式は、個人・家族・社会における、学業上・職業上、または他の重要な領域での明らかな機能障害を引き起こすほどに重症である。

これらの症状が、12ヵ月以上続く場合にゲーム症と診断します。しかし、すべての症状が存在し、しかも重症である場合には、それより短くても診断は可能です。

小学生でも依存症になるの！？

厚労省科研尾崎班での調査は直近データが2017年と5年前ですが、5年間で倍増しており、この増加率からは2022年には中高生男子で20%以上、中高生女子で30%以上が ネット・ゲーム依存に罹患していると推測されます。

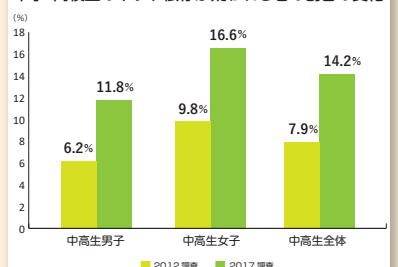
小学生での「ネット依存疑い」率は1年間で驚異的に増加しており、「より低年齢で触れるほど依存しやすい」という他の物質依存（アルコール・タバコ）や行動依存（ギャンブルなど）で既に指摘されている事実がネット・ゲーム依存でも当てはまるのがわかります。

…ネット依存問題の増加は、男女ともに顕著です。

POINT

依存症として治療が必要なのは、「生活に支障があるのに、やめられない」というコントロール障害になっている場合です。
「低年齢で対象に触れるほど依存症になりやすい」ことを強調してください。

中学・高校生のネット依存が疑われる者の割合の変化



推定値 **52万人(2012)** → **93万人(2017)**

調査対象者：100,500名(2012)・64,000名(2017)
評価尺度：Diagnostic Questionnaire(Young K,1998)の邦訳版
Mihara S et al. Addict Behav Rep.2016.
尾崎米厚ほか・厚労科研報告書,2019.

ネット・ゲーム依存症になる要因として識者が指摘するのは、概ね以下の3点です。もちろん、これが全ての子どもに当てはまるわけではなく、①②③の要因が複合している場合も多いです。

①本人のももとの特性

- がんばり屋さんでまじめ
- 悩みごとを相談するのがへた
- 発達障がいの問題をかかえている
(次表を参照のこと)
- 他人とコミュニケーションをとるのが苦手

②学校・家庭での孤立感

- 自信をなくすようなできごとがあった
- 過去になにかしらのトラウマを抱えている
- 世の中に対する不信感を抱いている
- 被害者感情をもっている
- 死にたいという願望が強い

③ ゲーム自体のおもしろさ

- ゲーム自体が手近な娯楽である
- オンライン上にゲーム仲間がいる
- ネットにつながることで知的好奇心が満たされる
- ゲームのしくみ自体に継続をうながすしかけが施されている

出典：『ゲーム依存からわが子を守る本』
(花田照久・八木真佐彦 監修 大和出版)

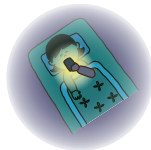
表：発達障がいのある子どものインターネット依存傾向

	依存的でない	依存の可能性あり	依存的
自閉スペクトラム症	39.8	49.4	10.8
ADHD	45.8	41.7	12.5
自閉スペクトラム症+ADHD	44	36	20
参考：一般の中学生*	56.8	35.7	7.6

* 総務省情報通信政策研究所による調査

出典：『ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち』(吉川 徹 合同出版)

ネット・ゲーム依存症のチェック



ネット・ゲーム依存症は誰にでも起こる可能性のある病気です。そのため、早めに気付くことが大切です。

当てはまるところに○をつけよう。

Diagnostic Questionnaire for Internet Addiction (DQ)
(インターネット依存評価質問票)

番号	項目	回答
1	あなたはインターネット(ゲーム)に夢中になっていると感じていますか？(たとえば、前日にネットをしたことを考えたり、次回ネットをすることを待ち望んでいたり、など)	
2	あなたは、満足を与えるために、ネットを使う時間をだんだん長くしていかねばならないと感じていますか？	
3	あなたは、ネット使用を制限したり、時間を減らしたり、完全にやめようとしたが、うまくいかなかったことがたびたびありましたか？	
4	ネットの使用時間を短くしたり、完全にやめようとした時、落ち着かなかったり、不機嫌や落ち込み、またはイライラなどを感じますか？	
5	あなたは、使い初めに意図したよりも長い時間オンラインの状態ですみますか？	
6	あなたは、ネットのために大切な人間関係、学校のことや、部活のことを台無しにしたり、あやうくするようなことがありましたか？	
7	あなたは、ネットへの熱中のしすぎをかくすために、家族、学校の先生やその他の人たちにうそをついたことがありますか？	
8	あなたは、問題から逃げるために、または絶望的な気持ち、罪悪感、不安、落ち込みなどといったいやな気持ちから逃げるために、ネットを使いますか？	

○が5つ以上あったら

ネット・ゲーム依存症の可能性が高いです。

その場合は医療機関やカウンセリング機関などの専門機関にご相談ください。

○が3～4つ：かなり危ない

○が2つ以下：今のところ大丈夫

相談窓口はこちら



出典：『ゲーム障害について』
(独)国立病院機構久米浜医療センター
依存症対策全国センター 樋口 進



「気づき → チェック&ふりかえり → 新しい行動」と子ども達が進めるように支援しましょう。

ネット・ゲーム依存症にならないためには

インターネットやゲームは、楽しくて学べることもたくさんあるけど、やりすぎると「依存症」という脳の病気になってしまう可能性があります。依存症にならないように、ルールを決めてインターネットやゲームをしましょう。

ゲームとのつきあい方をしっかり考えよう！

1. 自分で時間を決めてやろう

(次の日に影響が出ない時間、リアルな生活が崩れないゲームとのつきあい方が大事)



2. 外に出てリアルなよさを知り、現実のつながりや居場所をもとめよう



3. ゲーム以外のストレス発散方法をもとめよう

(ストレスのはけ口にゲームを使うと、ゲームでストレスを溜める悪循環に)



4. 自分の状態を知ろう

(スクリーニングテストやセルフチェックで)

5. 悩みを一人で抱えず相談しよう

相談窓口はこちら

「ASK ゲーム依存特別委員会からの報告」

消費者庁 第6回 消費者のデジタル化への対応に関する検討会 2020・5・18 より引用・一部改変



家族に教えたい♪ 伝えたい♪ ネット・ゲーム依存予防のポイント♪

保護者の立場から 役に立つ「約束」を作るポイント10

①いつ約束についての話し合いをするか？

機器を買う前、サービスを使い始める前に、話し合いをするのがコツ。

買い与えて、使い始めて問題が起ってから約束を後づけするのは、苦労が多い割にうまくいかない。

②所有権は大人に

約束を守ること・守らせることに失敗して、状況をリセットしなければならない状況に備えて、デジタル機器の所有権は親・養育者が持つておく。つまり「親のゲーム機を貸してもらおう」という方が、子どもが約束を納得しやすくなる。ゲーム機本体は親が購入し、サンタさん(祖父母など)にはゲームソフトをプレゼントしてもらおうよう、大人どうして合意しておく。

③上手な「おしまい」を見つけて

機嫌よく「おしまい」にするには、演出や練習が必要。

ゲームの時間は毎回同じにして、体感で終わりの時間がわかるように仕向ける。ゲームを時間どおりにおしまいにできたら、報酬を用意する。30分間の時間どおりを終了したら、次回に10分時間を追加できるチケットを1枚ずつ発行するなど。守れなかったらペナルティよりずっと効果的。

子どもから話を聞いたり、一緒に遊んでみたりして、よい区切りポイントを見つける。

④「やるべきことをやってからゲーム」はうまくいかないことが多い

「やるべきことを先に」というルールが合う子どもは案外少ない。「宿題をやってから」だと、子どもにとって宿題はゲームを邪魔する敵になりがちで、宿題を嫌にする練習をしているようなもの。

「おしまい」が上手にできれば、どちらを先にしても、うまく行く。

⑤短すぎる設定にしない

ICTを使った活動には、それにふさわしい所要時間がある。短すぎる設定に子どもたちが納得できない時、彼らなりの根拠があることも多い。

⑥次にいつ使えるのかを明確にする

できるだけ気分よく「おしまい」を演出するには、次にICT機器を使う時間をはっきり示すことが大切。また、子どもが待ちきれないほど先ではないタイミングに設定する。

⑦ゲームの時間を「交換可能財」に

できれば早い時期に、ゲームやネットの時間を交換で手に入れられることを経験できるようにする。これは、お手伝いなどで貯めたポイントをゲームの時間と交換する仕組みを作るなどで表現できる。

ゲームの時間を交換可能財だと考えられるようになった子どもは、たとえば勉強の時間とゲームの時間をどのように交換・配分するかを自分で選べるようになるかもしれない。

⑧機器を取り上げる方法

約束を守らない時の罰として、機器やコントローラなどを取り上げる方法がよく使われるが、どうしてもこの手段を使う場合は、いつまで使うことができないのかをはっきり示しておく必要がある。

ルールやごほうび・ペナルティは、事前に決めておき、一貫性を持たせることが重要。

⑨ネットから離れていたい時もある

女子に多いバターンだが、SNSやメッセージ・メールなどのやりとりから離れられず、長時間使用してしまう時に、そのコミュニケーション自体が楽しいという場合もあるが、苦痛でも義務感で対応しなければならないとか、相手のリアクションが不安になるというケースが珍しくない。

後者の場合には、ネットから離れていても安心できる状況をつくるために大人の手助けが必要な場合がある。

⑩睡眠時間の確保

ゲームや宿題など、気持ちがたかぶる親子ゲンカの原因になりそうな活動は早めの時間にすませてしまう。就寝前の時間に衝突するのは、想像以上に双方にダメージが大きい。

出典：『ゲーム・ネットの世界から離れられない子どもたち』（吉川 徹 合同出版）
（原文を 小松が適宜 短縮・抜粋して引用してあります）

POINT

現在、小学4年生でスマホデビューを始める子ども達も増えているので、学校と家庭が連携して、「効果的なルールを導入前に子どもと話し合って決め、お互いに守っていく」気風を育てましょう。

がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。

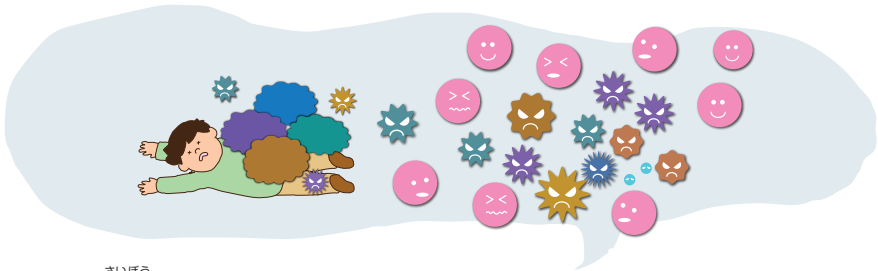
健康な人の体でも毎日、多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、この免疫が年を取ることなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。また、がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、他の臓器にも移動してその場所でも増えていきます。(転移)

9
が ん

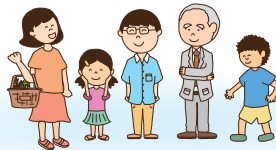
がんはどのような病気!?



どうしてがんになるのかな!?



人間の細胞はコピーをしながら新しい細胞になっていきますが、時々別の細胞ができて増えてしまうことがあります。これががんとなって、正しい細胞が正しく働かなくなってしまいます。



がんは特別な病気ではなく、日本人の二人に一人が生涯でがんになるとされ、**誰もががんになる可能性**があります。



現在、日本人の二人に一人ががんにかかります。特別な病気ではなく、誰もがなる可能性のある病気だということが重要です。

がんにならないためにはどうすればいいの？

がんになりやすい生活習慣もわかってきました。たばこや肥満、お酒の飲み過ぎやかたよった食生活などが、がんの原因になることがあります。

野菜や魚や肉を取り入れたバランスの良い食事をとりましょう。そして運動もしっかりとやりましょう。

5つの健康習慣



「5つの健康習慣を実行することで、がんになるリスクはほぼ半分に減少します」

適度な飲酒の量 (p.32)

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です。以下のようなウイルスや細菌の感染といくつかのがんの発生に関係があるとされています。

「感染」もがんの主要な原因です



いずれの場合も感染したら必ずがんになるわけではありません。

それぞれの感染の状況に応じた対策をとることで、がんを防ぐことにつながります。

国立研究開発法人国立がん研究センター「知っているから対策できるがん予防」をもとに作成

がんは、治すことができるの？



がんを早く見つけることで、がんが治る可能性が高くなります。

早期発見・早期治療が重要です！

どうすればがんを早く見つけられるの？

定期的にがん検診を受けよう！

がん検診を受けることで、からだに症状が出ない小さいうちにがんを見つけることが出来ます。5大がんと言われている「胃がん」「大腸がん」「肺がん」「乳がん」「子宮頸がん」は市町村で検診が受けられます。ぜひ家族にがん検診を受けてもらいましょう。

がんの主な要因

男性のがんの約50%、女性のがんの約30%は、喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられています。

がんには、原因がわかっていないものも多く、まれに遺伝が関与しているものもあり、**がんになった人が皆、生活習慣を原因とするわけではありません。**望ましい生活習慣を送ることにより、がんにかかるリスクを減らすことができます。

がん検診による早期発見の重要性

がんは、進行すればするほど治りにくくなる病気です。

がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見すれば約9割が治ります。我が国では現在、肺がん、胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんなどのがん検診が行われています。検診の対象年齢になると、市町村が実施する住民検診や職場での検診において、がん検診を受けることができます。初期のがんは、症状がほとんどないまま進行することが多いため、早期に発見するには、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが重要です。



わが国ではほとんどのがん検診受診率が50%に達していない現状です。早期発見早期治療ががん治療に重要で、がん検診をしっかりと受けることの重要性をご指導ください。

乳がんは乳房にできる悪性腫瘍です。乳腺は小葉と乳管からなっています。乳がんの多くは乳管から発生します。乳房の変化に気付かず放置していると、がん細胞が増殖して乳腺の外にまで広がり、リンパや血液の流れによって、肺や肝臓、骨など乳房から離れた臓器にまで及びます。日本では、乳がんにかかる女性が年々増えており、今では年間約9万人の女性がかかると推定されています。また亡くなる方も、ここ50年間で7倍にも増えています。

子宮頸がんが多く発生するのは、子宮頸部の入り口である外子宮口のあたりです。がん細胞の増殖はゆっくりで、正常な細胞が浸潤がんになるのに5～10年以上かかるといわれています。そのため、定期的に検診を受ければ、がんになる前の段階で見つけることが可能です。



5大がんのステージ別生存率

がんの進行度は「ステージ」であらわされます。ステージが進むほど、生存率は下がっていくため、がんの早期発見・治療がいかに大切であるかがわかります。

部位別臨床病期別 5年相対生存率
(2011-2013年診断症例)

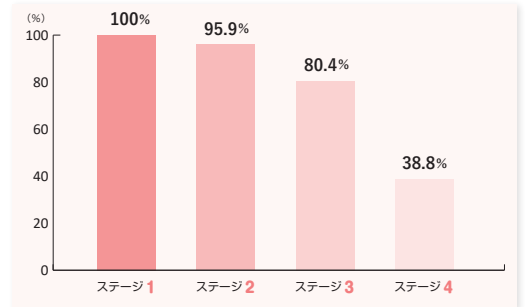
	ステージ1	ステージ2	ステージ3	ステージ4
女性の乳がん	100%	95.9%	80.4%	38.8%
子宮頸がん	93.6%	82.2%	67.9%	26.5%
大腸がん	98.8%	90.9%	85.8%	23.3%
胃がん	98.7%	66.5%	46.9%	6.2%
肺がん	85.6%	52.7%	27.2%	7.3%

【全国がんセンター協議会】全がん協加盟施設の生存率共同調査より引用

検診で早期発見 乳がん



女性が患うがんの中でも多いがんです。早期発見が重要で、早期に見つかれば比較的治りやすいがんです。

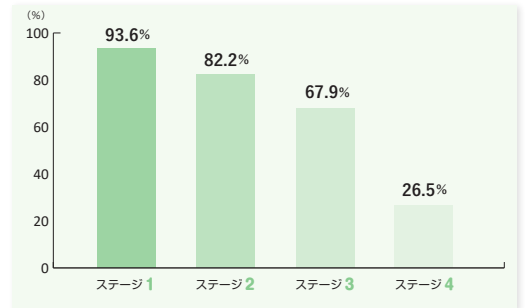


女性の乳がん

若い女性に増える 子宮頸がん



若い女性に増加しており、ヒトパピローマウイルスの感染に関係が深いがんです。子宮頸がんは早期発見すれば、治りやすいがんです。



子宮頸がん

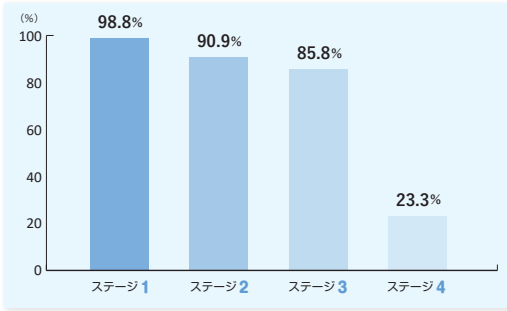
「乳がん」「子宮頸がん」「大腸がん」「胃がん」「肺がん」の説明文、公益財団法人 日本対がん協会ホームページ「5つのがん」をもとに作成



どのがん種においても早期発見早期治療で予後が非常に良いのがわかります。

5年生存率とは？

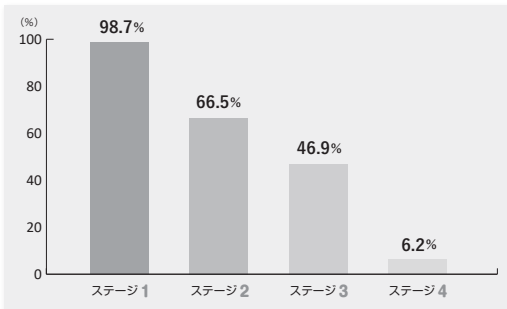
がんになった時から5年の時点で生存（お亡くなりになっていない）割合のことを言います。



大腸がん

食の欧米化で増加傾向 大腸がん

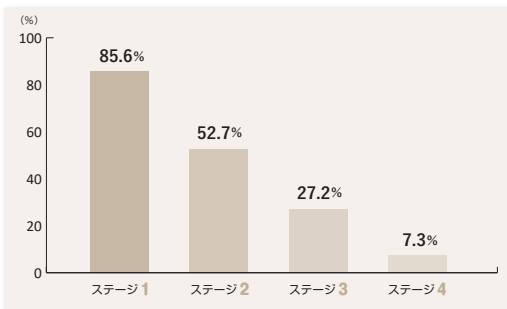
年間約5万人の方が亡くなっています。食生活の欧米化にともなって、患者数は増え続けています。最近は飲酒との関係も指摘されています。



胃がん

男性のがん罹患率トップ 胃がん

日本人に多いがんです。年間約4万5千人の方が亡くなっています。食事や生活習慣の変化で若い世代に少なくなっていますが、食塩を多くとる地域に多いなど食生活との関係が深いがんです。



肺がん

男女合わせて がん死亡率のトップ 肺がん

もっとも死亡者数の多いがんで年間7万4千人の方が亡くなっています。喫煙との関係が深いことが科学的に証明されていますが、非喫煙者にも発生しています。1998年以来、死亡率がトップのがんです。

「女性の乳がん」「子宮頸がん」「大腸がん」「胃がん」「肺がん」グラフ、【全国がんセンター協議会】全がん協加盟施設の生存率共同調査をもとに作成

大腸がんの死亡数は食の欧米化の影響が増加傾向にあり、今後も増加すると予想されています。しかし、早期に発見して治療すればほぼ治癒が可能ながんです。沖縄県では特に男性の大腸がん死亡率は全国ワースト(2019年)であり、早期発見早期治療が非常に重要です。

胃がんは食生活と密接な関係があり、食塩の過剰摂取とも関係するといわれています。ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)も深く関わっているとされます。食事や生活習慣の変化から、若年層には少なくなっていますが、人口の高齢化を反映、死亡数や罹患数は決して少なくありません。早期の段階で発見できれば、良好な経過が期待できるがんです。

がん死亡者数の1位を続けているのが肺がんで、肺がんはみつけないくいうえ、進行が早く、転移もしやすいため、症状が出てきた段階では根治を目指せない場合も少なくありません。肺がんを完全に治すためには早く見つけて、科学的根拠に基づいた適切な治療を受けることが重要です。



がん検診を受診して早期発見も重要ですが、加えて科学的根拠に基づいた適正治療を行うこともまた重要です。早期にがんが見つかっていても独自の治療で命を落としてしまう方が少なからずいらっしゃいます。

生活習慣病について

生活習慣病の成り立ちを知ってもらいます。
お菓子の食べ過ぎや運動不足など、自分たちにも関係があることを伝えます。

生活習慣病の成り立ち

イラストの内容を確認しながら、川が流れていくように生活習慣病は知らず知らずに進んでいくことを伝えます。
病気そのものの説明は少し難しいと思われそうですが、出来るだけ優しく説明し、子ども達にとっても関係のある身近な問題として意識させることが重要です。

「健診」と「検診」の違い

特定健診のように、全体を総合的に見て、健康であるか否かを確かめるものが「健診」です。
病気を早期に発見し、治療することを目的として、がん検診など個別に分けて診るのを「検診」として使い分けています。

10 健診

けんしん 健診 ~健康を保つために~

生活習慣病はこんなイメージ

健診で体のチェックをしよう!!

レベル1

- 不適切な食生活 (エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取等)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

健康診断

バランスのとれた食事

適度な運動

運動不足

飲酒・喫煙

レベル2

レベル3

- 肥満症 (特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

治療が必要です

レベル4

- 虚血性心疾患 (心筋梗塞・狭心症等)
- 脳卒中 (脳出血・脳梗塞等)
- 糖尿病の合併症 (失明・人工透析等)

すぐに病院に行きましょう!!

レベル5

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

介護が必要です...

私がむかえに行くぞー!!

フーフーフ

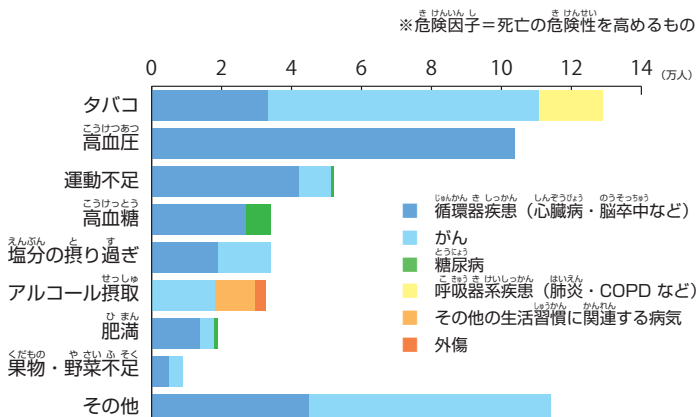


生活習慣病は大人だけの問題ではありません。生活習慣は子どもの時から始まっていますが、気をつければ防げることを学ばせることが重要です。

生活習慣病はなぜこわい？

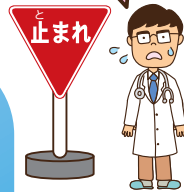
かたよった食生活や睡眠不足、運動不足、喫煙、ストレスなどの積み重ねが原因となって発症するがん、心臓病、脳卒中（脳梗塞やクモ膜下出血などの脳の病）といった様々な病気のことを生活習慣病と言い、日本人の死因の半数以上を占めています。

それぞれの危険因子に関する死亡数 - 2007年日本(男女別) -



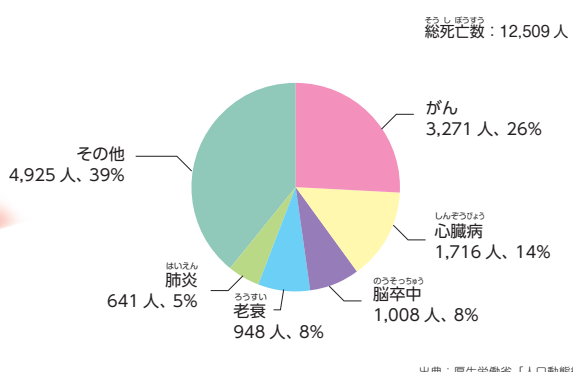
出典：Ikeda N, et al. Lancet 2011;378(9796):1094-105. をもとに作成

- レベル2**
- 肥満
 - 高血糖
 - 高血圧
 - 脂質異常症



精密検査を受けましょう

令和元年 沖縄県死因別死亡数・死亡割合

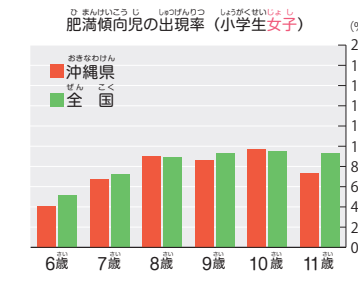
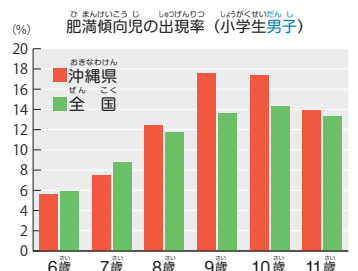


出典：厚生労働省「人口動態統計」

沖縄県の実態

沖縄県の成人肥満の割合は男女とも全国平均を上回っており、健康長寿復活の課題です。

県内の肥満傾向にある子どもの年齢別の割合を見ると、割合が高い年齢では男子でおよそ6人に1人、女子でおよそ10人に1人が肥満傾向です。生活習慣病と肥満には密接な関係があることを伝えます。



それぞれの危険因子に関する死亡数

グラフは各危険因子に関連する「生活習慣の改善により予防可能な疾患」の死亡数を表しています。

これを見ると、タバコ、運動不足、不健康な食生活などの危険因子に関連して多くの方が亡くなっていることが分かります。子ども達に、これらの危険因子を避けることが疾患の予防につながることを知ってもらいます。

がんについて

2人に1人ががんになると言われていることを伝え、身近な病気であることを知ってもらいます。

主要死因でもがんは常に1位ですが、他の病気もあることを知ってもらいます。



POINT

日常生活の中で、意識せずに行っている習慣を見直し、気をつけることで病気が妨げることにつながります。偏った食事や運動不足など、このような生活習慣を続けていると、大人になってから生活習慣病につながることを理解させることが重要です。

沖縄の健診の実態

沖縄県では健診受診率も低いが、再検査・精密検査になっても受診しない人が多いことを伝えます。

参考までに、理由としては

- ・受診の必要性を感じない
- ・受診する時間がない
- ・受診のための費用がない

などがあげられています。

受診率が低いために病気の発見が遅れてしまい、その結果手遅れになってしまう事態を招いていることを考えさせます。

早期発見

早期発見で治る病気がたくさんあることを伝えます。

大切な家族へのメッセージ

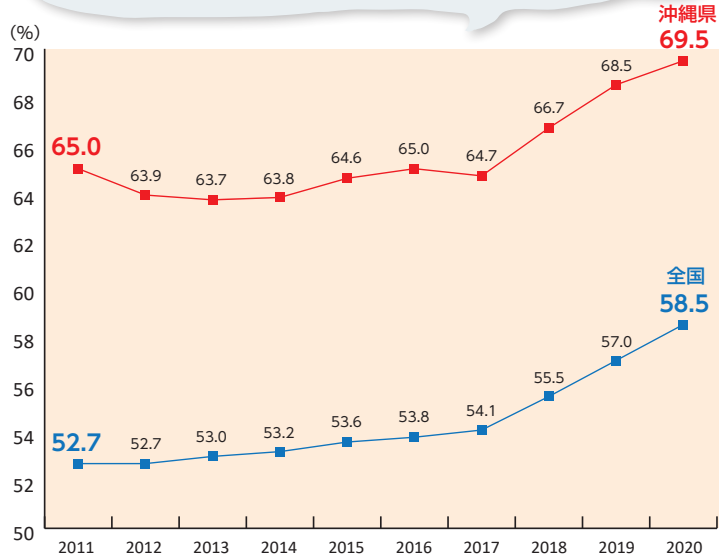
生活習慣を改善することで予防できる病気がたくさんあることを家族（両親・祖父母・おじおばなど）に知らせるメッセージを書かせて、それによって学習内容のまとめをします。

職場における定期健康診断有所見率の推移



定期健康診断で、何らかの「異常」の所見のあった人の割合を有所見率と言います。

沖縄の有所見率は、10年連続全国ワースト健康診断「異常」69.5%



出典：沖縄労働局

生活習慣を改善して予防できる病気がたくさんあります！



沖縄県では定期健康診断の有所見率（異常値）の割合が年々増えています。子どもの頃から食生活に気をつけて、運動を心がけましょう。



家族に教えたい♪ 伝えたい♪
生活習慣改善のポイント♪



昔と違い、早期発見でがんでも比較的簡単に治せるものがあることを知ってもらいます。また、生活習慣や生活リズムを整え、気をつけることで、防げる病気があったり、それを実行することで沖縄を再び世界に誇る長寿地域に変えていくことができることを伝えます。

子どもドクター もんしんひょう 問診票

家族は健診を
うけているかな？

子どもドクター問診票

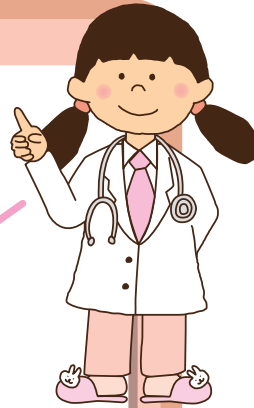
問診票を用いて家族の健康状態を
チェックさせることで、家族が
健康で過ごすためにはどうすれば
良いかを考えてもらいます。

月 日 ()

家族に聞いてみよう!!

氏名 様

生年月日 年 月 日 さい 歳 (男・女)



当てはまるところに○をつけよう

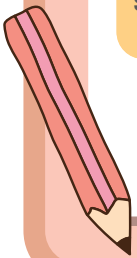
- | | |
|---|--|
| 1 健康に気をつけていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 2 朝ごはんはちゃんと食べていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 3 食事は野菜をしっかり摂っていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 4 夕食は早めにすませていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 5 20歳の時から10キロ以上、体重が増えていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 6 汗をかく運動を何かしていますか？
(週合計60分以上)
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 7 睡眠は7時間以上とれていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 8 タバコを吸っていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |
| 9 お酒をよく飲みますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ | 10 年に1回、健診を受けていますか？
<input type="radio"/> はい <input type="radio"/> いいえ |

が 1 つでもあったら要注意！
生活習慣を見直しましょう！

個

【補足】

が一つでもあれば要注意であることを伝え、健診・病院受診を勧めましょう。



POINT

生活習慣について学んだ子ども達から、家族へ健康状態について問
いかけることで、「大切な家族が健康で楽しく長生きするためには」
について考えてもらい、生活習慣の改善の必要性を確認してもらうこ
とが重要です。

次世代の健康教育事業

次世代の健康づくり副読本

教員用テキスト

生活習慣編

やーにんじゅがうぐとぅ ちばりよ～
「ちゃ～がんじゅ～」

次世代の健康教育検討委員会

編集

次世代の健康教育検討委員会副読本作成班
生活習慣班

班 長	山代 寛	沖縄大学 副学長
班 員	小松 知己	沖縄協同病院 心療内科
//	玉城研太郎	沖縄県医師会 理事 那覇市医師会 理事 那覇西クリニック 診療部長
//	又吉哲太郎	琉球大学病院 キャリア形成支援センター 助教
//	長沼 利幸	NPO 日本健康運動指導士会 沖縄県支部 理事 おもろまちメディカルセンター 広報室 室長
//	西本 裕輝	琉球大学 大学教育センター 教授
//	奥間あさみ	沖縄県教育庁保健体育課

次世代の健康教育検討委員会
委員長 白井 和美

沖縄県医師会 理事
那覇市医師会 理事
白井クリニック 院長

次世代の健康教育検討委員会事務局

沖縄県保健医療部 健康長寿課 健康推進班
新里 恵美 坂名城恭子 宮城恵美子 木村 好

沖縄県医師会事務局

平良 亮 高良 剛 勢理客美沙子

発行 (2015年3月 初版第1刷発行)
2022年3月 第2版第1刷発行

沖縄県
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2
TEL : 098-866-2209 FAX : 098-866-2289

沖縄県医師会
〒901-1105 沖縄県南風原町字新川 218-9
TEL : 098-888-0087 FAX : 098-888-0089

デザイン・編集

Studio ほわっと