

# 健康ライフ太鼓判

## テーマ▶小児の肥満

市立秋田総合病院小児科 武田 修 医師

### ■原因はエネルギー摂取過多と運動不足

子どもの頃からの肥満は高い確率で大人の肥満に移行し、成人期の動脈硬化性疾患をはじめとする健康障害を引き起こしますが、動脈硬化となる血管の変化は小児期から生じています。このため、小児期からの肥満の予防や治療の意義が重要となっています。

肥満の原因は、エネルギー摂取過多や運動不足などの生活習慣が考えられますが、食習慣の特徴としては、いつでも食べ物が手に入る環境や食事の欧米化(動物性脂肪の摂り過ぎ)があげられます。また、家庭での孤食(一人での食事)や欠食(特に朝食抜き)が増えており、不規則で偏った食事や間食の増加も過食の原因となっています。

運動不足の原因は、交通機関の整備、テレビ



ゲーム・携帯ゲームの普及、少子化などがあげられます。少子化で子どもたちが大事にされるなど、屋外で遊ぶ機会も減っています。

### ■食事は三食バランスよく、運動は継続を習慣に

小児肥満も大人と同様に適切な食事、運動、ライフスタイルの見直しが治療の基本です。食事は三食バランスよくとり、間食やジュースなどは控えましょう。ノンカロリー飲料などに含まれる「アスパルテーム」は、小児期に摂取すると肥満を助長する可能性が指摘されているので注意が必要です。

運動は少しでもいいので、習慣的に続けましょう。テレビを見たり、ゲームをしたりする時間は運動不足とも関連し、視聴時間が長い子は肥満傾向が強くなりますので、時間制限が大切です。肥満解消には家族の協力が不可欠。本人を含めた家族の意識改革が必要です。

最後に、体重は決まった時間に毎日ばかりましよう(自分の経験でもありますが、太りはじめると体重をはからなくなってしまう…)。



## 市立病院の教室

### 中止になりました

問▶市立病院☎(823)4171

## みんなの掲示板④

### ◆日本食看護研究会「がんと生き

### る人々の食べるを支える」

がん患者支援に関するセミナーです。基調講演とシンポジウム。

日時▶2月29日(土)10:00~16:15

会場▶日本赤十字秋田看護大学252

講義室 問▶事務局(同看護大学内)

の赤木さん☎(829)3062

\*医療従事者は参加費2,000円。

### ◆シンポジウム「人生の最後の季節を自分らしく生きるために」

認知症のかたとその家族への希望の物語・映画「僕がジョンと呼ばれるまで」の上映など。

日時▶2月29日(土)13:00~16:15

会場▶にぎわい交流館3階多目的

ホール 定員▶300人

問▶リーガルサポートあきた(司法

書士会館)☎(824)0055

### ◆耳の日市民公開講座

耳の日市民公開講座(地域福祉)

### 中止になりました

修室1 問▶日本耳鼻咽喉科学会

秋田県地方部会☎(884)6171

### ◆アルヴェ健康講座

内容は、日常生活から見直す認知

症予防・認知症になりそうな人の生活とは。

日時▶3月5日(木)13:30~15:30

会場▶アルヴェ1階音楽交流室D

問▶アルヴェボランティアサークル

の三浦さん☎090-5188-3902

### ◆自殺予防公開講座

テーマは「消えたい気持ちに寄り添って」。講師は、札幌医科大学医学部の河西千秋教授、市立病院精神科の内藤信吾科長。

日時▶3月7日(土)15:30~17:30

会場▶文化会館5階大会議室

問▶NPO法人秋田いのちの電話

☎(823)0021(12:00~17:00)

### ◆暮らしの教室「シニアが楽しく生き生き暮らすために」

講師は、秋田ケーブルテレビ記者の西村 修さん。お金の仕組みなど、今どきの生活情報について。

日時▶3月8日(日)10:30~12:15

会場▶県生涯学習センター4階視

聴覚室(山王) 先着▶40人

申込▶ボランティアコーディネーター「のぞみ」の加藤さん

☎090-2361-8139

■文中「SC」はサービスセンターの略。

## 案内

### 雄和図書館の雑誌リサイクル

保存期限が過ぎた雑誌約400冊(大人のおしゃれ手帖、家庭画報、LEE、ESSE、ゴルフダイジェストなど)を、先着順に1人5冊まで差し上げます。袋をお持ちください。**日時**▶3月7日(土)10:00~12:00 **会場**▶ほくとライブラリー雄和図書館2階会議室  
**問**▶同図書館☎(886)2853

### 朗読ボランティアはまなすの朗読のつどい

「名犬ラッシー」「徒然草」「うた時計」などの朗読。目の不自由な方、年配の方など、幅広い世代の方にお楽しみいただけます。**日時**▶3月7日(土)13:30~15:30 **会場**▶ほくとライブラリー土崎図書館研修室  
**問**▶同図書館☎(845)0572

### 西部地域運動広場の団体利用申請

秋田西中学校グラウンドに隣接する西部地域運動広場の令和2年度前期分(4~7月)の団体利用申請を受け付けます。**申込**▶西部市民SC1階の西部地域住民自治協議会窓口にある申請用紙で、3月5日(木)までにお申し込みください  
**問**▶スポーツ振興課☎(888)5611

## みんなの掲示板③

◆就職を希望する学生・生徒・保護者のみなさんへ 秋田新卒応援ハローワーク(秋田テルサ3階)と県内各ハローワーク内に「学卒者の就職集中支援コーナー」を設置していますので、ご利用ください。  
**問**▶秋田新卒応援ハローワーク ☎(889)8448

◆JICA海外協力隊員を募集  
**応募資格**▶日本国籍を持つ、1950年4月1日~2000年9月2日生まれの方 **申込期限**▶3月30日(月)。申込方法など、詳しくはJICA東北ホームページをご覧ください。☎022-223-4772

<https://www.jica.go.jp/tohoku/>  
\*海外協力隊制度の説明会を2月29日(土)14:00~16:00、アトリオン地下1階多目的ホールで開催します。

◆ご存知ですか? 筆界特定制度  
筆界特定制度は、土地の筆界(境界)トラブルを解決するため、法務局が現地における筆界の位置を特定する制度です。隣接地との筆界などでお困りの方はご利用ください。**問**▶秋田地方法務局登記部門筆界特定室☎(862)1442

◆ふれあい法律相談 湊 貴美男 弁護士が応じます。一つの相談内容につき年度内1回まで。  
**日時**▶3月16日(月)10:00~12:00 **会場**▶市老人福祉センター(八橋)

先着▶6人(初めての来た方を優先)  
**申込**▶2月25日(火)10:00から市社協ふれあい福祉相談センター ☎(863)6006

◆若者の心といのちの相談会  
**対象**▶40歳未満の方  
**日時**▶3月4日(水)・11日(水)・18日(水)・22日(日)、10:00~16:00  
**会場**▶にぎわい交流館4階  
**申込**▶NPO法人秋田県就労・生活自立サポートセンター ☎090-6681-6677

## 健康

### 医療を考えるつどい

テーマは「笑いは、がんの効果がある」。秋田大学附属病院がん科

## 中止になりました

ルディスカッション。  
**日時**▶3月8日(日)13:00~16:00  
**会場**▶秋田ビューホテル4階  
**問**▶秋田市医師会事務局 ☎(865)0252

### 食生活相談

**日時**▶3月17日(火)9:30~16:30 (1人50分程度) **会場**▶市保健所(八橋) **先着**▶5人(相談内容によって対応できない場合あり)  
**申込**▶2月25日(火)8:30から保健予防課☎(883)1178



市民相談センターの無料相談へどうぞ

要予約  
定員各6人  
予約不要  
定員各6人

相談の種類	相談日時	相談場所	申し込み
法律	3/5(木)・19(木)・26(木) 9:00~12:00	市民相談センター	2月25日(火)8:30から、市役所1階の市民相談センターの窓口か電話でご予約ください。☎(888)5646 *「要予約」の相談利用は、同一年度内に1人各1回までです。
	3/12(木) 9:00~12:00	西部市民SC	
行政書士	3/6(金) 13:00~16:00	市民相談センター	
司法書士	3/10(火)・24(火) 13:00~16:00		
年金・社保	3/13(金) 13:00~16:00		
公証人・遺言	3/17(火) 9:00~12:00	市民相談センター	
行政	3/11(水) 13:00~16:00	市民相談センター	当日直接、市役所1階の市民相談センターへどうぞ。先着順(15:30で受付終了)
人権・困りごと	3/12(木) 13:00~16:00		