

氏名 : 津波古正輝

学籍番号 : 075739A

所属 : 工学部情報工学科

年次 : 2

ブックレポート : 『子どもの生活習慣病 今日からできる予防法』

著者 : 大国真彦

本書は、成人病が生活習慣病に解明されたことをきっかけに、子供の生活習慣病の増加傾向の危険性と、その対策方法を著者自身の体験から得た話を織り交ぜながら説いていく本である。比較的読みやすい説明口調の文体で構成され、生活習慣病とよばれる病気は具体的にどんな病気かを説明し、病気の症状、対策について書かれている。また、時折、冗談を説明の合間にいれており、読み手が子供でも飽きさせないような工夫が感じられる。

著者、大国真彦は1951年東京大学医学部を卒業後、1958年医学博士を取得。2000年に大國小児科・内科クリニック院長となる。専門は小児科一般・心臓病・リウマチ・起立性調節障害・小児生活習慣病であり、食生活、健康食、生活習慣病、医学、食と栄養、学校給食、不登校についての知識が豊富である。

本書は5章で構成されており、著者の担当した患者を例に本当にこのような病気があるという事実を印象づけているのが特徴である。1~3章までは子供と生活習慣病、肥満、コレステロールの関係について、4章は生活習慣病の対策方法が記載されており、5章は1~4章までの説明を証明するデータやグラフ、食品のカロリー数が提示されている。

1章では「子供に忍び寄る生活習慣病」というタイトルで成人病という名前が生活習慣病という名前になった経緯を簡単に説明しており、子供にその病気の危険性があることを示唆している。また、生活習慣病には食事が関わっていることも記載されており、その後の話の核となる食べ物と生活習慣病の関係についての予備知識を与えている。

2章では子供の高コレステロール化について書かれており、コレステロールが体に及ぼす影響と必要性を著者自身の体験や、資料からみた農村と都市部の子供の違い等を用いて分かりやすく述べられている。

3章では子供の肥満について説明されており、肥満になる理由、肥満児の増加、テレビと肥満の関係、児童に対しての肥満の解決法が書かれている。

2章と3章を見比べると、内容が似ており、主に子供についての記載が多く、子供の生活習慣病の増加という危険性の増加が強く印象づけられた。

続いて4章を見てみると、生活習慣病予防についての具体的方法と、実施するにあたっての注意事項が述べられている。2章と3章で危険性を印象づけられたあとに予防法とその注意事項が記載しているのは効果的であった。

本書は1~2ページずつにタイトルがついており、読みたい項目がすぐ探せ、子供でも読みやすい文章である。また、実際の症状や、著者の体験を掲載することで印象が与えられ、子どもの生活習慣病化の増加の危険性と食の関係性が重要性であるということが分かりやすく書かれている。

(株式会社芽ばえ社、1999年、1300円)