

エコチル調査からわかってきたこと

全国で実施されているエコチル調査、新たな研究成果が各拠点から日々発表されています。
今回は2026年に高知ユニットセンターから発表された研究論文を紹介します！

【研究実施者】J-P NAW AWN 先生
高知大学医学部環境医学教室・エコチル調査
高知ユニットセンター特任講師
内科医師 専門分野は公衆衛生学
ミャンマー連邦共和国出身 1児の父



J-P先生は『第36回日本疫学会総会&第3回国際疫学会西太平洋地域合同学術集会』では、優秀発表賞を受賞されました！

お子さんの健康な成長のために：追加調査より

子どもは成長のスピードがとても速い時期です。
体重が増えること自体は自然なことです。が、幼い頃に体重が増えすぎると、健康に影響が出ることがあります。
その一つが、肝臓に脂肪がたまることで、将来の肝臓の問題につながる可能性があります。

肝臓の健康状態は、アラニンアミノトランスフェラーゼ(ALT※1)という簡単な血液検査で確認できます。

ALTが高いと、肝臓に負担がかかっているサインかもしれません。特に肥満のある子どもは、9歳頃からこの検査が必要になることがあります。

私たちが高知で行った研究では、3歳の時点で太り気味だった子どもは、8歳の時点で肝臓に負担の兆候が出やすいことがわかりました。

この傾向は、特に男の子で強く見られました。

※1 ALT：主に肝臓の細胞に多く含まれる酵素の一つで、肝臓の状態を調べる代表的な指標
血液検査での正常範囲は、おおよそ 30 IU/L以下(※施設差あり)



J-P先生からのメッセージ

毎日の習慣が大切です

次のような生活習慣は、体重が増えすぎるリスクを高めます。

- テレビ・ゲーム・スマホなどのスクリーン時間が長い
- 夜の睡眠が不足している
- 食べるスピードが速い



スクリーン時間が長いと、間食が増えたり、ジャンクフードの広告に触れる機会が増えます。また、早食いは満腹感を得にくく、食べ過ぎにつながります。

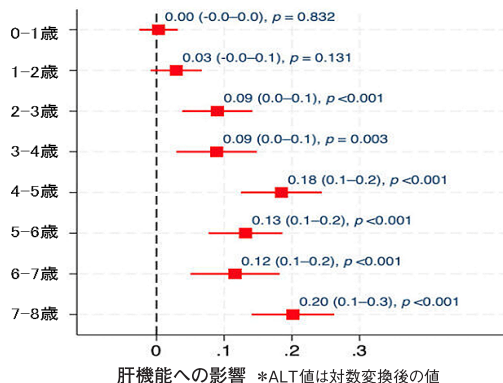
今日からできる簡単な工夫

- 規則正しい就寝時間を決め、十分な睡眠を確保する
- スクリーン時間を減らし、体を動かす遊びを増やす
- バランスの良い食事やおやつを用意する
- ゆっくり味わって食べる習慣を促す



幼い頃からの健康的な習慣は、
お子さんの将来の健康を守る大切な土台になります。

■ 過剰な体重増加が生じた時期と、8歳の肝機能との関係



【発表雑誌名】

BMC Medicine (総合医学分野の国際学術誌) DOI:10.1186/s12916-026-04734-x