



子どもの肥満

1ページ

プランター花壇にじいろガーデン／「やまばとギャラリー」個展情報コーナー／5病棟の生活のひとこま⑩

2ページ

三重病院へようこそ／新任医師紹介／病院機能評価

3ページ

アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内

4ページ

子どもの肥満



新年度の生活もそろそろ落ち着き始めたのではないのでしょうか。新学期に学校などで施行された身体測定の結果が皆様の手が届く頃ではない

かと思います。この身体測定によって、お子さんの肥満について病院受診を勧められた方はいらっしゃいませんか？

子どもの肥満といいますと、『ちょっとくらいぽっちゃりしていても…』、『部活動始めたらそのうちよくなるさ』といって、病院への受診を見合わされることも少なくありません。成人ではメタボリックシンドロームという言葉が、皆さんにもなじみ深くはなってきましたが、実は子どもでも“メタボ”になっている場合も年々増えてきているといわれています。最近の統計では、子どもの肥満は小中学生のうち、約10%程度のお子さんに発生しているといわれ、肥満の程度が強いお子さんには、脂肪肝、高尿酸血症(痛風の原因)、コレステロールの異常、高血圧を認める方も多く、中学生になりますと2型糖尿病を発症し、すぐにも食事運動療法、場合によっては薬による治療が必要なお子さんもいます。

そこまでの状況に至るまでにぜひ早めの対応をしてほしいと考えています。日本において、子どもの肥満は肥満度という指標を用いています。肥満度とは、日本の子どもたちの身体測定データから導き出された標準体重(性別、年齢、身長)に対して実際の体重がどれだけ離れているかの指標です。例えば、標準体重40kgのお子さん(例えば12歳女子、身長146cm)が、実際は60kgだとすると、 $60-40 / 40 \times 100 = 50\%$ となります。この肥満度という指標は、20%を超えると軽度肥満、30%以上が中等度肥満、50%以上は高度肥満と判定されます。診療上の経験ですが、**小学校3年生以上で肥満度が40%を超えるようなお子さんには何らかの兆候を認めている場合が多いです。ですので肥満度が30%を超えるような中等度肥満以上のお子さんは、早めの対応が必要**と考えています。

三重病院の小児肥満診療では、外来、入院での治療を行い、外来では管理栄養士による栄養指導を行い、日々の食事、間食の程度を見直ししながら、できるだけ具体的なアドバイスができるよう心掛けています。生活習慣の見直しとしては、運動習慣の有無、休日の過ごし方、家族での食事の時間帯など細かく生活を振り返りながら改善ポイントを探しています。メタボリックシンドロームは生活習慣病といわれていますので、**より長期的に生活習慣を変えていけるようにアドバイスすることが最も必要**と考えています。これは短期間で単に体重を減らすことは、長い目で見ると効果がないことだと考えているからです。



外来診療でなかなか変化が見られないお子さん、最初から高度肥満ですぐに治療が必要と考えられるお子さんに対しては、長期の入院による生活習慣の見直しを行っています。早寝早起き、定期的な運動、隣接する緑ヶ丘特別支援学校への通学、食事習慣の見直しをはかり、これまでの生活に何が足りなかったのか、どこが悪かったのかを実感してもらう機会を作っています。

三重病院独自の取り組みとしては、内臓脂肪を定期的に測定できる検査機器の導入、入院治療においては子ども用トレーニングマシンを今年から新たに設置しました。また夏休みには1泊2日のミニキャンプを開催して、子どもたちをより元気に活発にするための取り組みを行っています。



もしも、身体測定結果をご覧になり、少し心配のかたがいらっしゃいましたら、小児肥満外来に一度ご相談ください。

(小児科 貝沼 圭吾)