

## ～子どもの肥満について～

講師：かやま小児科医院 院長 嘉山益子氏

- ・コロナ下の生活環境で、生活習慣病が進行、悪化行動制限、運動不足  
→娯楽が少なく、食の楽しみに偏ることも
- ・受診もままならない  
→不要不急の受診と考えられがち

### ◎肥満とは？

過剰な脂肪が身体に蓄積した状態  
余ったエネルギーを中性脂肪として貯蔵  
エネルギーの摂取過剰・消費不足

### ◎肥満は、どうして問題になるのか

- ・肥満の人は死亡率が高いから！！  
→脂肪が増えることで多くの病気を合併しやすくなる

### ◎肥満がもたらすもの

- ・糖尿病
- ・睡眠時無呼吸症候群
- ・高血圧症
- ・冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症）
- ・脂肪肝
- ・肥満関連腎臓病
- ・月経異常妊娠合併症
- ・腰痛症、膝関節症など整形外科的疾患
- ・脂質異常症
- ・高尿酸血症
- ・脳梗塞
- ・痛風

### ◎子どもの肥満は、どうして問題なのか

子どもの肥満は、大人の肥満に直結しやすい  
→死亡率が高くなる（若いうちに亡くなってしまう）

思春期に肥満だった人は老年期以降の生活、医療、生命予後が悪い  
思春期肥満の多くは小児期肥満の持ち越し  
（思春期で太る人は少ない）

- ・宮城は大人も子どももメタボ県
- ・宮城県は子どものメタボ指標上位常連県

### ◎生活習慣病（メタボリックシンドローム）

→良くない生活習慣の蓄積によって起きる病気  
（高血圧、糖尿病、高脂血症、痛風、がん、認知症など）  
共通の原因または症状として『肥満』が関わることが多い。  
脂肪化による慢性炎症

## ●肥満の子どものライフサイクル

1. 乳児肥満 1歳前後までに出現  
昔「健康優良児」いわゆる良性肥満  
思春期肥満の20%前後が乳児期より肥満  
近年増大傾向、肥満が持続しやすくなっている  
Ex)殆ど歩かず保育園に来るなど
2. 少年期肥満 幼児期から学童期になって出現する肥満  
いわゆる悪性肥満  
乳児期肥満から30%以上移行  
(近年増えている)  
動脈硬化・高血圧症の始まり、糖尿病発見児の増加
3. 思春期肥満 ほとんど乳児肥満・少年期肥満の持越し  
この時期の初発は少ないとされるが・・・  
関節障害が多い  
思春期ゆえに対応困難  
⇒思春期肥満があると、老年期の予後不良
4. 成人肥満 約3分の1が思春期よりの持越し  
思春期肥満は小児期からの持越しが多いので小児肥満の予防が大切

## ◎小児肥満の要因

ごくまれに「生まれつきの病気」「何らかの病気に伴うもの」はあるが、多くは生活習慣によるもの

- ・食事…間食、夜食、飲み物なども含む
- ・運動量の減少…車で登園する、自宅待機
- ・生活リズム…家でyoutubeを見て、おやつ食べて、寝る…

## ◎子どもの肥満への対応

治療<発見<**予防**

肥満に気づく定期的に身長、体重、肥満度を測定

標準身長、体重曲線、肥満度判定曲線

☆グラフ化してみよう！

☆保険ソフトを利用するのも一つのアイデア

- ・食べすぎ、飲みすぎを防ぐ  
(よく噛む、薄味、いろいろな食材に慣れる)
- ・良く動く、良く遊ぶ  
(代謝をよくする、身体を動かす楽しみを増やす)
- ・早寝、早起き  
(夜更かしは肥満のもと)

・大人が「楽しそうに」「やってみせる」

⇒寝る前の読み聞かせなどで寝る雰囲気を作ったり、同じ時間に大人も寝る