



ライフ

2019年10月号

No. 62

発行/最上郡最上町向町536-9
内科:循環器科
医療法人 永井医院
TEL.0233-46-1511
<http://www.nagai-clinic.or.jp>

特集：小児の肥満

小児の肥満の診断基準 メタボリックシンドローム

腹囲



中学生: 80cm 以上



小学生: 75cm 以上、もしくは
腹囲 ÷ 身長が 0.5 以上

+

上記を満たした上で以下の2つ以上を含む場合が
「小児メタボリック症候群」と診断される

中性脂肪

120mg/dL 以上

または、

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

血圧

収縮期血圧

125mmHg以上

または、

拡張期血圧

70mmHg以上

空腹時血糖

100mg/dL 以上



小児の生活習慣病について

検査技師 菅明子

戦後、国民の生活スタイルが急激に変化した影響で、生活習慣病と呼ばれる病気が増加していますが、その影響は成人だけでなく、子どもにも及んでいます。一般的には成人の病気と思われていた糖尿病、高血圧、脂質異常症などの病気が子どもたちの間でも増えています。それらの多くは、肥満に伴うものです。生活習慣病は自覚症状にあらわれないまま長年経過し、気づいたときには合併症により病状が深刻になっていることがあります。特に子どもの頃に生活習慣病を発症すると病気の期間が長くなることから、成人後に合併症をおこしてしまう危険性が高くなる傾向があります。

子どもの肥満のほとんどは、食事、おやつ、ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こります。現在1割を超える子どもが肥満となっています。

子どもの肥満は主に肥満度というものを使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので下記の式で計算されます。

$$\text{肥満度}(\%) = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) \div \text{標準体重} \times 100$$

標準体重を計算で求めるのは少し難しいので、下に示す小児肥満度判定曲線を使うと簡単におおよその肥満度を知ることができます。幼児と学童では判定基準が少し異なります。

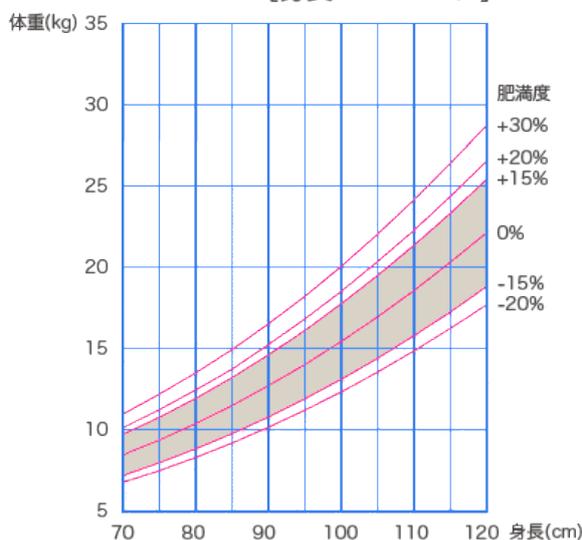
<幼児用>

- 15%以上 太りすぎ
- 20%以上 やや太りすぎ
- 30%以上 太りすぎ

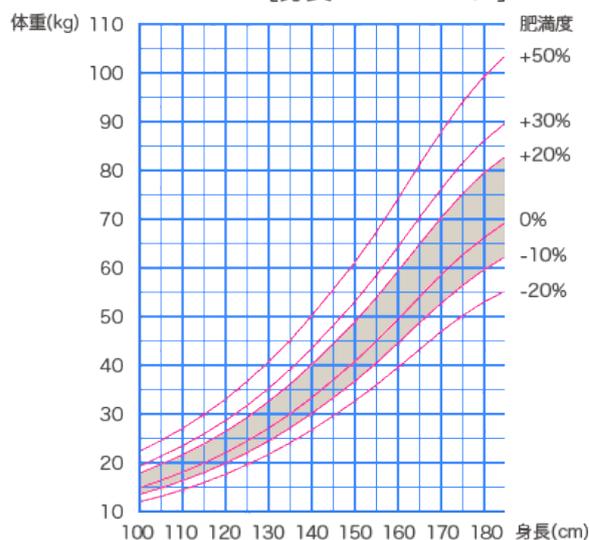
<学童用>

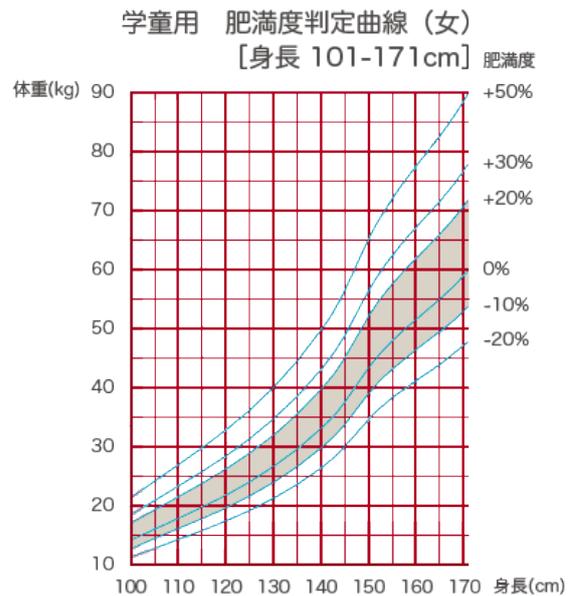
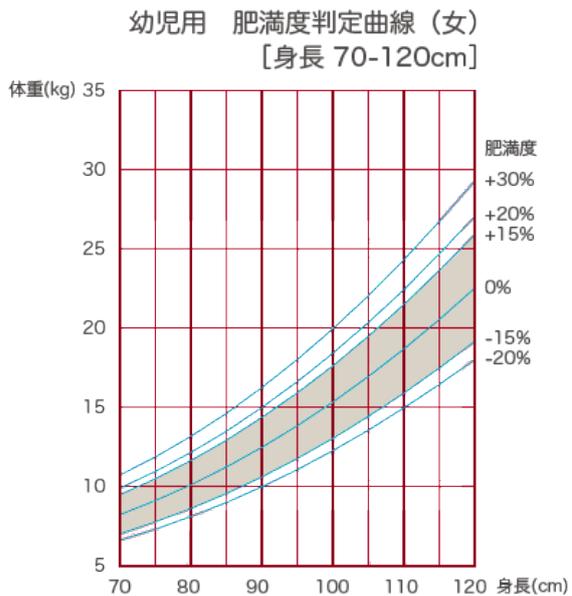
- 20%以上 軽度肥満
- 30%以上 中等度肥満
- 50%以上 高度肥満

幼児用 肥満度判定曲線 (男)
[身長 70-120cm]



学童用 肥満度判定曲線 (男)
[身長 101-184cm]





子どもの生活習慣病を早期にみつけるために、厚生労働省の研究班によって、従来の小児肥満の肥満度測定とは別に「小児期メタボリックシンドローム」の診断基準がつけられました。診断基準項目は大人と同じ腹囲、脂質、血圧、空腹時血糖ですが、各項目の基準値は子どもの体格等を考慮した値に設定されています。この4項目のうち最も重視されるのが腹囲です。表紙の絵にも示しましたが、中学生の場合は80cm以上、小学生の場合は75cm以上もしくは腹囲が身長の上半分以上が基準になります。これに脂質、血圧、血糖のうち2つ以上当てはまると「小児期メタボリックシンドローム」と診断されます。

小児メタボの診断基準 (6~15歳)

1. 腹囲 小学生75cm/中学生80cm以上 または $\text{腹囲} \div \text{身長} = 0.5$ 以上
2. 脂質 中性脂肪120mg/dL以上 または HDLコレステロール40mg/dL未満
3. 血圧 収縮期125mmHg以上 または 拡張期70mmHg以上
4. 空腹時血糖 100mg/dL 以上

子どもの肥満はできるだけ早い時期に対処したほうが改善させやすいということがわかっています。身長に比べて明らかに体重が多い、もしくは体重増加傾向が続いているときには、医療機関を受診して検査を受けてみましょう。

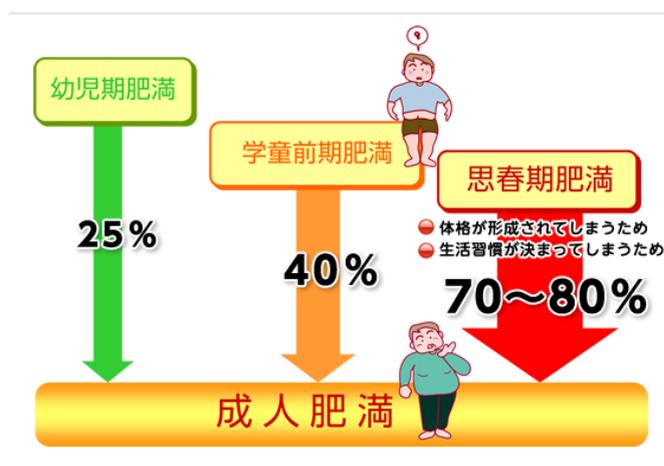


肥満への取り組み

検査技師 菅明子

「三つ子の魂100まで」ということわざがありますが、子どもの肥満は3歳までの生活習慣が大切だとされています。3歳の頃の生活習慣はその後にも継続しやすいため、幼少時期から好ましい生活習慣を形成することが健康の維持増進にとって、とても重要だと言われています。思春期の時期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまうことや、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまうことから、約70%が成人肥満に移行すると考えられ、肥満が定着し元に戻すことが大変難しくなります。小児期の肥満は思春期まで持ち越さないようにしましょう。

また、生活習慣は両親から引き継がれることが多く、子どもが肥満の場合、親も同じように太っていることが多いといわれています。子どもは自分で肥満になりたくてなっているのではありません。肥満に関しての遺伝的要因は30%で、70%が環境要因です。特に家族の食生活が大きく影響しますので、おじいさん、おばあさんを含めた家族の協力が大切です。子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、そう簡単に変えられるものではありません。そこで、まずは大人が生活習慣病の予防のため、そして子どもの未来の健康のために、家族でできることから取り組んでいきましょう。



●食べる時間は規則的に

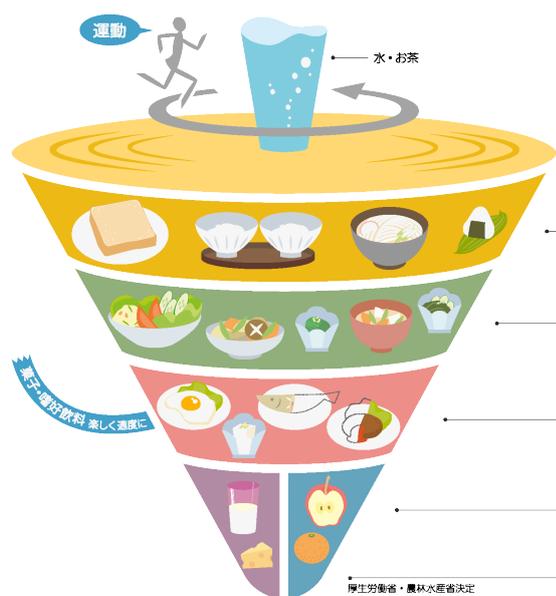
食事の時間は朝が7~8時、昼が12~13時、夜が19~20時が標準だと言われています。食事の時間がこの時間からずれてしまうと、お腹が空く時間もずれ、太りやすい「夜10時以降」や「寝る前」に食事をすることも増えてしまいます。食事の時間はできるだけ規則的にしてあげましょう。

●食事のバランスを見直す

肥満の多くは、食事のバランスが乱れていることが原因で起こります。「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマのイラストを用いて示したのが食事バランスガイドです。この食事バランスガイドでは毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、1日の目安が示されています。「こんなにたくさんの品数を毎日作るの?」と思った人もいるかもしれませんが、これはあくまで目安なので完璧を目指す必要はありません。“栄養バランスの良い食事”がこんな感じというイメージをつかんで下さい。「お昼はうどんだけだったから、夜はおかずをひとつ増やそう」、「今日は1日外食だったから、明日は野菜を多くしてみよう」というように、1日単位あるいは数日単位で、おおまかにバランスをとるようにしましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1 日 分	料 理 例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ローソクパン 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もろそば1杯、スシ/ラーメン
5-6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理ら3杯程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとトマトの酢物、真いかん、ほうたけの煮物、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、手の焼くこうがん
3-5 主菜 (肉・魚・卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3杯程度	1つ分 = 鶏肉、鶏肉、目玉焼き1個、焼き魚、魚の天ぷら、たまごじいの焼肉 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、豚肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ1個、アイスデザート1杯、ヨーグルトドリンク 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

●食べる量を見直す

バランスよく食べていても、食事の量が多すぎると肥満の原因になってしまいます。適切な量の目安としてわかりやすいのが「給食」です。給食は、主食、主菜、副菜がバランスよく揃っていて、ひとりずつお皿に盛り付けられているので、量がわかりやすいのもポイントです。ご家庭で食べる時も大皿で出すのではなく、一人分ずつ取り分けてあげると、お子さんが食べている量もわかりやすく、食べる量を管理しやすくなります。

●おやつの上手な与え方

子どもに与えるおやつは「補食」としてとても重要な役割を果たします。おやつは、子どもの不足しがちな栄養を補う役割がありますので、甘いお菓子やスナック菓子ばかりではなく、その日足りないと感じた栄養素を含むものも取り入れるようにしましょう。ヨーグルトなどの乳製品、おにぎり、小魚、豆類、サツマイモや季節の果物などは栄養価が高く、手軽に準備できるのでおすすめです。また、砂糖の取り過ぎにならないように、ジュースは控え、麦茶や水、牛乳などで水分補給してあげましょう。

●無理な食事制限はいけません

子どもは成長過程にあるので、肥満が気になっても無理に食事制限してはいけません。発育過程に過剰な食事制限を行ってしまうと、発育が止まったり、体調を崩してしまうことがあります。ただ体重を減らすのではなく“脂肪を筋肉に置き換える”と「太りにくい体」になります。そのためには、食事、運動、睡眠が大切です。一度に全て変えることは、なかなか難しいと思いますが、できることから少しずつ行ってみてください。

親や家族が健康的なライフスタイルを維持することで、子どもの規則正しい生活習慣、ひいては肥満抑制につながりますので、家族ぐるみの取り組みが大切です。

診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
午前						
午後		休診	休診			休診

-  午前の診療は 7:30 から 12:00 です。
-  月木の午後は 14:00 から 18:00 です。
-  金曜の午後は **16:00** から 19:00 です。

- ・ 仕事で診療時間内に受診できない方のために、隔週で金曜日の19:00 から 20:00 に予約外来を行っています。ご希望の方はお問い合わせください。
- ・ 土曜日は山形大学の今田先生（腎臓・膠原病専門）と渡邊先生（循環器専門）の外来があります。（院長は休診になります）
- ・ 第3水曜日の午後は大腸内視鏡検査を行っています。一般の外来はありません。

無料 Wi-Fi をご利用いただけます

永井医院の待合室などで無料のWi-Fi をご利用いただけます。

SSID : nagai-clinic

Password : clinic461511

待ち時間を少しでも快適にお過ごしいただければ幸いです。