



なぜ子どもは肥満になるの？

子どもの肥満のほとんどは単純性肥満といって、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回るためになるものです。つまり食事・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るものがほとんどです。

肥満の中には病気が隠れていて肥満を呈してくることもあります。その際は身長伸びが悪くなるのが特徴です。

どれくらい太っていると肥満というの？

学童期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す。

標準体重は、男女別・年齢別・身長別で算出されます。他にも幼児向けのカウプ指数や思春期以降向けのBMIがあります。

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

- 幼児：肥満度15%以上・・・太り気味
- 20%以上・・・やや太りすぎ
- 30%以上・・・太りすぎ
- 学童：肥満度20%以上・・・軽度肥満
- 30%以上・・・中等度肥満
- 50%以上・・・高度肥満



肥満症 について

なぜ肥満はいけないの？

一般的に肥満は無症状です。肥満は進行すると大人の場合と同様に生活習慣病と呼ばれるⅡ型糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、これらは動脈硬化を促進し将来的に心筋梗塞や脳梗塞を起こすリスクを高めます。これらの生活習慣病は子どもにおいても見られ、子どもの頃から動脈硬化は進行します。

また子どもに特徴的なのは、皮膚線条や股ずれ、月経異常、走行・跳躍能力の低下、肥満に起因する不登校やいじめなども大きな問題です。小児期の肥満は、思春期・成人の肥満に移行しやすいことがわかっています。小児期でも肥満治療は重要であり、出来るだけ早いうちに始めることが望ましいです。

学校健診などで指摘された方は、お早めに一度ご相談ください。

外来受診

診察では、食生活や運動の状況、生活リズムなどについてお聞きします。身長や体重・腹囲測定、血圧測定などを行います。必要に応じて、採血で肝臓の機能・脂質・血糖などの検査をします。

治療は？

- ☆生活リズムの改善
 - ・早寝早起き、食事は3食きちんと食べましょう(朝食抜きは昼に急激に血糖があがり肥満となります)
- ☆食事療法
 - ・バランスの良い食事をよく噛んでゆっくり食べる心がけましょう
 - ・ながら食いは食べ過ぎになりやすいの避けましょう
- ☆運動療法
 - ・テレビやゲームは時間を決めて行いましょう
 - ・家族と一緒にウォーキングなど軽い運動を毎日続けましょう



今月の絵本

ずーっと ずっと だいすきだよ

ハンス・ウィルヘルム えとぶん
久山 太市 やく

言わなくても通じる わかるだろうと思うことも言葉にしないと伝わらないこともありますよね。みなさんも 直接伝えてみませんか？ ありがとうやだいすきだよと・・・

ずーっと ずっと だいすきだよ



おしらせ

そらいろこどもまつりに遊びに来て下さったみなさんありがとうございました。次回は9月の予定ですので、また遊びに来てくださいね(^o^)
暖かい季節になり、運動会や遠足などの行事も続きますので、体調管理に気をつけましょう☆

★今月の川柳大賞★
家電(いえでん)の わずらわしさが 心地よし

★☆次回もおたのしみに★☆

