

「小児肥満の基礎知識」

肥満に関心を持つことが第一歩です

ドクターズコンテンツシリーズ #06

小児肥満とは



体の脂肪量が通常よりも多く、太りすぎている状態が**肥満**です。
その中でも特に子ども（幼児～12歳）の肥満を「**小児肥満**」と呼びます。



Doctor

のなかこどもクリニック

野中 善治 先生

もともと子どもは成長のために多くのカロリーを必要とします。また子どもは基礎代謝も高いため、体重のわりにエネルギー消費が多いのが特徴ですが、それに関わらず太っている状態が「**小児肥満**」です。

小児肥満の影響

小児肥満はさまざまな病気の原因になりやすい状態です。

▶ 生活習慣病予備軍になる恐れがあります



小児肥満は将来の病気の下地にもなります。
今、病気を発症していなくても、成長するにつれて生活習慣病になりやすくなります。

▶ 成長ホルモンの分泌が悪くなる恐れがあります



首のまわりに脂肪が付くと**イビキ**をかきやすく、場合によっては呼吸が短時間停止することもあります。イビキをかいている間は眠りも浅くなり、十分な睡眠ができません。
睡眠の質が落ちると、成長ホルモンの分泌が悪くなり、体の成長に影響が出てきます。

▶ 予期せぬ大怪我につながる恐れがあります



小児肥満の子どもは**運動不足**と**食べ過ぎ**が原因と言えます。
運動不足になると、骨がもろくなってしまいます。体重が増え、体のバランスがくずれると転倒もしやすくなり、骨折など予期せぬ大怪我につながる恐れがあります。

▶ 心にも影響がでます



トイレでおしりが拭きにくいなど、親にも言いにくい**悩み**をかかえていることもあります。
年齢によっては自分が太っている原因が親のせいだと考える子どももでてきてしまい、親子関係にも影響を与えかねません。

小児肥満の定義

「標準体重」を超えている子どもは、小児肥満の疑いがあります。

【小児肥満と見なされる体重の目安】

乳児期	: 標準体重 + 15 %
幼児期以降	: 標準体重 + 20 %

小児肥満の予防法

▶ 乳児期

混合授乳、完全ミルク授乳時は、授乳の量に気をつけよう

検診を利用し、体重増加が適切かを見てもらい、授乳しすぎないように注意しましょう。



離乳時期に気をつけよう

月齢が6～7ヶ月（※）を過ぎて標準体重を維持できている場合は、離乳の準備を始めましょう。母乳だけでは鉄分不足になりやすい傾向があります。

※離乳は個々に差があります。
月齢は一つの目安です。

腹ばい運動のすすめ

起きている間に、腹ばい運動をさせてみましょう。子どもの呼吸筋をはじめ背筋、腕、首の筋肉も鍛えられます。



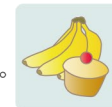
▶ 幼児期

環境の変化からくるストレスに配慮しよう

保育所、幼稚園に入園するなど生活環境が変化するこの時期は、子どもがストレスを感じやすく、肥満につながる場合もあります。

おやつとの与えすぎに注意しよう

食欲旺盛なこの時期に、与える側が「好きなだけ食べなさい」といった姿勢では、食べ過ぎてしまいます。



親子で一緒に歩こう

幼児期の子どもは、できれば積極的に歩かせるように心がけましょう。



▶ 学童期

運動して体を動かそう

成長期には食事を制限せずに、食べた分は運動で消費できるような生活習慣づくりをサポートしてあげましょう。



子どもを家事に参加させよう

家のお手伝いは良い運動になります。洗濯物の片付けや、ふとんの上げ下げなど、子どもでもできる家事に参加させましょう。



早寝早起きで規則正しく生活しよう

リズムが狂った生活をおくっていると、ホルモンバランスが崩れ、肥満になってしまう恐れがあります。

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

サイトから簡単に標準体重をチェックできます。

※お子さまの年齢、性別、身長を入力するだけ♪

メニュー「ドクターズコンテンツ」
→「小児肥満」をチェック

アイチケット広場

パソコンから <http://park.paa.jp/pc/>

スマホから <http://park.paa.jp/sp/>

ケータイから <http://park.paa.jp/m/>