

# 子どもの肥満について

最近の報告では思春期に肥満であった人は肥満でなかった人に比べて、老年期以降の生活・健康状態が悪いことが分かっています。

また、思春期の肥満のほとんどが小児期肥満の持ち越しで、思春期肥満の70%以上が大人の肥満につながっていくということが分かっています。

小児期は、成長期であることや肥満を引き起こす生活習慣を改めやすいことなど、大人と違った特性があります。その特性を生かして肥満を予防、改善することは、成人肥満より容易で効果を維持しやすい傾向にあります。

子どもの肥満について正しい知識を持って、その改善に取り組んでいていただきたいと思います。

## 1) 子どもの肥満判定



子どもの肥満は、日本では肥満度を使って評価します。

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

区分	肥満度（15%以上が肥満）	評価
幼児	15%以上 20%未満	太り気味
	20%以上 30%未満	やや太りすぎ
	30%以上	太りすぎ

区分	肥満度（20%以上が肥満）	評価
6歳から17歳	20%以上 30%未満	軽度肥満
	30%以上 50%未満	中等度肥満
	50%以上	高度肥満

- 標準体重は、性別、年齢別、身長別に設定されています。
- 肥満度判定曲線を用いると、簡単に現在の肥満度を知ることができます。
- 身体発育曲線（成長曲線）を作成すると、いつから肥満が起きているのか、肥満の陰にほかの病気が隠れていないかなどの情報を得ることができます。
- 肥満度判定曲線、身体発育曲線（成長曲線）は、日本小児内分泌学会のホームページで得ることができます。
- 幼児については、母子健康手帳に記載されています。



## 2) 子どもの肥満の原因

子どもの肥満のほとんどは、原発性肥満（単純性肥満）で、次の4点が原因としてあげられています。

①	食習慣（高カロリー・高脂肪食、不規則な食習慣等）
②	生活習慣（運動量の減少、短い睡眠時間、長時間のテレビ・スマホ等）
③	肥満しやすい遺伝的要因
④	社会環境（簡単に食べ物が手に入る、都市化等）

これに対し、肥満の中には病気が隠れていて肥満を呈してきている二次性肥満（症候性肥満）もあります。

原発性肥満が高身長を呈することが多いのに対し、二次性肥満の場合では身長の伸びが悪くなり低身長となることが多いのが特徴です。

## 3) なぜ肥満がいけないのか

子どもの肥満の健康障害として、以下のことがあげられます。

① 身体的問題	高血圧 睡眠時無呼吸 2型糖尿病 非アルコール性脂肪性肝障害 脂質異常 高尿酸血症 動脈硬化促進 月経異常 皮膚病変 等
② 心理的問題	自己像のゆがみ 自尊心の低下 いじめ・不登校 等
③ その他	運動器疾患・機能障害 肥満関連がんの罹患率の増加 壮年期の総死亡率の上昇 等

肥満による健康障害は、肥満度が高いほど、また肥満期間が長いほど多いとされるため、肥満の状態を長く続けていることは、良いことではありません。

幼児期や学童期から肥満である場合、大人になってから肥満になった場合よりも、場合によっては、数十年長く肥満を患っていることとなるため、健康障害の出現も高頻度となります。

小児メタボリックシンドロームは、成人のメタボリックシンドロームにつながることも知られています。

思春期になる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肥満を改善することが難しくなります。

また、思春期肥満の70%以上は、大人の肥満に移行するといわれています。

学童期・思春期肥満の子どもは、3歳～5歳ですでに肥満傾向であることが多く、学童期の肥満の移行を防止するためには、幼児期からの対応が必要となります。

## 4) 肥満の治療

子どもの肥満の治療は

- ① 肥満度をそれ以上増加させないこと
- ② 肥満度を中等度以下（肥満度 50%未満）にすること

を目標に、正常な発達を妨げず、内臓脂肪を減らし、すでに生じている肥満の健康障害の数を減らすこと、心疾患や2型糖尿病の発症を予防するために行います。

治療は、① 食事療法 ② 運動療法 ③ 行動療法 を軸に行われます。

子どもの肥満治療は、本人だけに頑張らせようとしても無理です。

また、保護者だけが頑張っても無理です。

そのため、家族全員で協力して子どもが頑張れる環境を整えてあげてください。

なるべく早い時期に子どもの肥満を正確に把握し、明らかに体重が多かったり、体重の増加傾向が続いているときは、医療機関を受診し、適切な治療とアドバイスを受けることが大切です。



はなこどもクリニック 平井 史恵

お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069