

# こんにちは 保健師です!

保健師：山本 美幸



## 子どもの肥満について

～子どもの肥満は

将来の病気の予備群です～

保健福祉課保健指導係 ☎52 2144



北海道の短い夏を十分満喫していますか？比較的過ごしやすい北海道の夏は、大人にとってビールや焼肉といったカロリーが高い食べ物を多く摂りがちになりますよね。そして、お子さんも例外なく焼肉やアイス、ジュースを多く食べてしまつと思えます。

最近よく聞かれる「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」は大人だけの問題ではなく、内臓脂肪の増加している肥満の子どもも増えてきていると言われています。頻度として30年間で2～3倍に増加し、昨今では学齢期小児の10人に1人が肥満している状態と言われています。

### 子どもの肥満とは？

肥満の子どもは、普通体重の子どもに比べて血圧が高く、血液検査では総コレステロール値、中性脂肪値、脂肪肝の指標であるGPTと<sup>ガム</sup>GTP、そのうえ尿酸値も高く、反対に「善玉コレステロール」と呼ばれるHDLコレステロール値が低くなっています。つまり、肥満の子どもは子どもながらにして高血圧・高脂血症・脂肪肝・高尿酸血症などの「生活習慣病」を既に発症しているといえます。

### 肥満の原因は？

肥満の原因はたくさん考えられますが、次に主なものを載せてみました。

運動不足  
遊びの内容が野球などの屋外型から、テレビ・ビデオ・インターネットなどに変化  
夜型生活習慣の低年齢化  
遅寝遅起き、夜食の習慣が定着化

朝食の欠食  
朝食を食べないと、脳のエネルギー源である血糖値が上

がらず、脳の働きは鈍くなります。また、精神的にイライラしやすくなります。昼から夜の食事が量が増えてしまいま

す。

高学歴社会

塾や習い事の普及による運動不足と受験勉強によるストレス

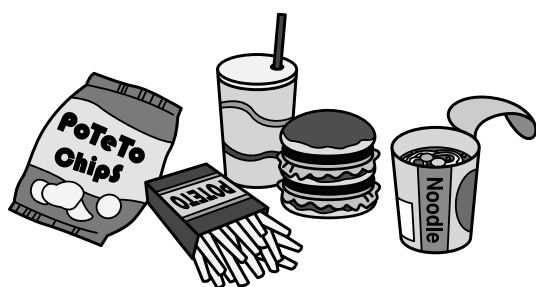
遺伝

両親や家系の生活習慣病の有無など

### 子どもの肥満の予防は？

肥満治療の中心が食事療法と運動療法であることは、大人でも子どもでも同じです。ただし、大人と違って細かく「1日何キロカロリー」というのは難しいです。そこで、大まかに食べてよいもの（米や野菜、肉、魚など）と、できるだけ多く食べないほうが良いもの（揚げ物、ハンバーガー、スナック菓子など）を考えましょう。

また、運動は単に消費エネルギーを増やすだけでなく、肥満の子どもに積極性と自信を持たせる効果もあります。そして普段から食事の後片



できるだけ多く食べない方がよいもの



大まかに食べてよいもの

付けや布団の出し入れ、おつかいなど日常生活の中で体を動かす習慣を身につけさせることも良い方法です。

規則正しい生活習慣が子どもの成長・発達にとって基本であり、最も大切です。