

健康

まめに承らえましょや!

82

”おなご先生”の独り言in診察室

暑かった夏が過ぎ、秋になりましたね。りびえいる皆さんは、まめにしとられませんか? 天高く馬肥ゆる秋と申しますが、人間も秋の味覚に誘われ油断すると太ってしまいます。心配なのが子どもたちで、近年子どもの肥満が増えちやいます。そこで今回は、家族みんなで考えよう子どもの肥満の巻

子どもの肥満が増えていますが、11、12歳ではその年齢の子どもの約10%以上が肥満といわれるほどです。なぜ、子どもの肥満がいけないのかといえば、子どものときの肥満がそのまま大

人の肥満につながる、動脈硬化症、高血圧、糖尿病、心臓病などの成人病を引き起こしかねないからです。肥満か否かをみる指数を紹介しましょう。

●学童期・ローレル指数【体重(kg)÷身長(cm)÷身長(cm)×10の7乗】:160以上を肥満傾向とします。

●成長期(小学5年以上)・BMI【体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)】

“家族みんなで考えよう子どもの肥満”の巻

：25以上を肥満傾向とします。また、子どもの成長期の



ちなみに乳幼児は、発達にかなり個人差があり、今肥満だとしても、1〜2カ月後には肥満でなくなったりと数値が激しい動きをすることがしばしばあるので、あまり気に留めなくてもよいかと考えます。

また、子どもの成長期の

体脂肪細胞は妊娠3カ月前後(胎生期)、生後約1年、思春期には約10000倍増加しますから、この時期は肥満に特に注意が必要です。子どもの肥満の多くは食事や運動不足などの生活習慣によるものです。インスタント食品や外食で脂っこく、糖分の多い食物をたくさん取り、穀物摂取量や食物繊維は不足し、栄養の偏りがみられます。テレビを見たり、ゲームをしながらだらだらとスナック菓子を食べたり、ジュースを飲んだり、また夜遅くに食品を食べるようなこともよくありません。

子どもの肥満は、親の生活の影響が現れている結果でもあります。便利だからとお母さんがインスタント食品や外食を多用せず、栄養のバランスが取れたメニューを組み立て、野菜も

く少なくするなど工夫が大切です。1日3回、食事の時間を決めてきちっと取ることを、楽しくコミュニケーションをはかることも大事です。間食もほどほどに、できればお母さんの手作りがいいですね。

また、体を積極的に動かすことは、肥満によって起こる生活習慣病になる確率を低くすると同時に、子どもの成長・発達の促進に効果があり、体力もつきまします。ストレスが解消され明るく元気な子どもになります。

肥満になってから治すのと、肥満になる前に予防するのでは、予防する方がずっとやさしく大事です。家族でぜひ健康づくりについて考えてみましょう。

(いんべ杉谷内科小児科 院長 杉谷美代子) 松江市東忌部町