

子どもの肥満

こむら小児科 古村 進

若松区下原町 7 13

電話：771 3133

肥満の子どもが多くなった。このことは最近では誰しも気付いていることであり、私も次々と発表されるいろいろの統計からみても事実だと思えます。これは、現在の日本が社会的に平和になり、経済的に豊かになったための現象であり、こうゆう社会がよい面もある反面、子どもにとってよくない影響を与えることもまた事実です。急速に発展した都市型文化生活というものは、例えば、誰でもどこでもなんでも食べることができるため、過食、栄養の質と量の乱れとなります。また、家事の電化・自動化さらに子どもの遊びが室内中心になることなどが運動不足になり、不規則な生活習慣になっていきます。さらに大人の病気とされていた高脂血症・動脈硬化・高血圧・糖尿病等が一部の子どもにも見られるようになり、これらの病気のすべてに、その大きな原因が肥満にあることです。

そこで一口に肥満といいますが年齢的にかなり異なった意味を持ちます。

乳児期では、丸々ふとった赤ちゃんは健康な証拠であり、乳児期以後にこの肥満がつながることは少ないのであまり気にしなくてよいと思えます。幼児期では、この時期の体型は学童期以後の体型と大きな関係があるので、肥満対策が重要です。子どもが急に太り出した時期を出来るだけ早くつかむことが必要です。それには母子手帳等のグラフで身長に対する体重の増加を経過を追って見ることです。

学童期は身長の伸びが一番安定している時期なので一般に肥満児が学年が進むにつれて多くなります。思春期の肥満は、いろいろの面で長期の予後が良くありません。この時期まで出来るだけ肥満を持ち越さないことです。また、この時期は生活が一番乱れ易い時期で合併症を伴った高度の肥満が出る一方、「やせ願望」による極端なやせが主として女子にみられることもあって、栄養教育が非常に大事な時期です。

従って、子どもの肥満は、やはり飽食と運動不足が生んだ現代病と考えられますので、その予防や改善に心掛けねばなりません。それは食生活と日常生活ですが、いづれにしてもここで一番大切なことは、家族の協力が是非必要であり、なにをするにしても家族みんなで、楽しく、そして長続きさせることがなによりと思えます。