

こどもの肥満

子どもたちの肥満の原因には生活習慣の変化が深く関わっています



肥満になる原因

■ **運動量低下** 子どもたちが外遊びやスポーツをする機会が減っています。子どもの時間を奪っているのは、スマホやゲーム、習い事や塾通いなどです。

■ **生活習慣の変化** ひとりぼっちで食事をする事が多く、夜更かしをして朝食を食べない子どもが増えています。

- テレビを見ながらのながら食べ、
- ジュース類の多飲、
- 外食/テイクアウト食事が多い
- よくかまない、
- 炭水化物にかたよった食事など。

肥満の判定と検査

- 身長 _____ cm 体重 _____ kg
 腹囲 _____ cm 血圧 _____ mmHg
 検尿 血液検査 その他

■ **肥満度** 子どもたちの肥満とやせの程度は体重と身長から計算する肥満度で判定します。

$$\text{肥満度} = \frac{\text{(実) kg} - \text{(標) kg}}{\text{(標) kg}} \times 100\%$$

測定日	<input type="checkbox"/>	-	30%	高度やせ
肥満度	<input type="checkbox"/>	-	20%	やせ
	<input type="checkbox"/>	±	20%	正常
	<input type="checkbox"/>	+	20%	軽度肥満
	<input type="checkbox"/>	+	30%	中等度肥満
	<input type="checkbox"/>	+	50%	高度肥

■小児のメタボリックシンドローム

1. 腹囲	<input type="checkbox"/>	75 cm	以上
	<input type="checkbox"/>	腹囲/身長比	が0.5以上
2. 血清脂質	<input type="checkbox"/>	中性脂肪	120mg/dl 以上
	<input type="checkbox"/>	HD コレステロール	40mg/dl 未満
3. 血圧	<input type="checkbox"/>	収縮期血圧	125mmHg 以上
	<input type="checkbox"/>	拡張期血圧	70mmHg 以上
4. 空腹時血糖	<input type="checkbox"/>	100mg/dl	以上

■ 肥満が子どもの健康に与える影響

- 高血圧 睡眠時無呼吸
- 糖尿病 内蔵脂肪型肥満
- 早期動脈硬化
- 運動機能の低下
- 月経異常 不登校・いじめ

■ 食事の基本

- 1. 甘い清涼飲料水は飲まない
- 2. 朝食を必ず食べる
- 3. 家族と一緒に食事をする
- 4. 食事時のテレビは消す
- 5. 好き嫌いせずにいろんな食品を食べる

脂肪は動物性のバターやラードと植物性のオリーブオイルなどをバランスよくとる。

タンパク質は肉だけではなく魚や大豆(豆腐)など好き嫌いせずに食べる。

- 6. 間違ったダイエットはしない
極端な糖質ダイエット、
断食、
単品ダイエットなど

■ 運動療法

- 日常生活の中で長く続けられる習慣を身につける。
- 車を使わない
- 散歩
- エレベーターを使わず階段を歩いて上る
- 万歩計を身につける
(小児では15000歩が目標)
- 毎日体重を量って記録する
- スクリーンタイム
(テレビ、ゲーム、DVD、まんがも含む)
は2時間以内。
- 家族の食生活を見直す。家族みんなで食事と運動を見直してみよう。
- 家族全員で食事を楽しむ時間を増やしましょう。