



健やか豆知識

第42回

Q. 子どもの肥満改善として正しいのはどれ？

- I 成長期だから体重管理は不要
- II 生活リズムを見直す
- III カロリー制限だけを厳しく行う



高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。

— 人びとの健康を願って —
高田製薬株式会社

生活リズムを整えることが体重管理につながります

元気で食欲も旺盛でいけれど肥満にならないかしらと心配する親御さんもいらっしゃるかもしれません。学童期の肥満度(%)は「(実測体重-標準体重)÷標準体重×100」で確認でき、30%以上が太りすぎ、50%以上が高度肥満とされています。ただ、小さい頃は太っていても成長とともに解消される子どもたくさんいますので、肥満だけではなく、母子健康手帳、幼稚園や保育園、学校の健康手帳のデータをもとに身長と体重の変化をグラフにして、曲線のカーブを目安にしてみてください。自分でできないときは小児科などで作ってもらいましょう。幼児期から体重が重く、学童期も同じカーブで増えていけば、それほど心配しなくてよいでしょう。一方、体重曲線に急なカーブがみられたら注意が必要です。特に子どもが精神的な問題を抱えている場合、体重が急激に変動するといわれています。また、何か病気が隠れていることもあるので、小児科を受診して相談してみましょう。

子ども肥満が原因でメタボリック症候群の予備軍になることがあり、この場合、血液検査でCRPという数値が軽度上昇しています。また、膝などの関節への負担により十分な運動ができなくなることもあります。子どものころに肥満が続くと大人になっても太りやすいとも言われているため、肥満予防はとても大事です。

肥満改善にはカロリー制限を考えがちですが、カロリーが同じでも栄養素によって体に与える影響が異なります。食事の量を減らすのではなく糖質を控え、たんぱく質や野菜を多くするなど食事の内容を整えてみましょう。食事を摂る時間や睡眠時間など生活リズムも太りやすさに大きくかわっており、体内時計に関連するメラトニンというホルモンは夜に分泌されますが、代謝機能が下がるために、その時間に摂った食事は脂肪として蓄積されてしまいます。しっかり睡眠時間(7時間以上)をとると体重の増え方が緩やかになるという報告もあります。

毎日の生活リズムを整え、成長曲線を参考に子どもの体重変化に気付いてあげられるとよいですね。

監修 松井 潔 神奈川県立こども医療センター 総合診療科部長

さらに詳しい情報は [ホームページ](#)で!

< II 誤り >



< 正解 II 生活リズムを見直す >

クイズの解説

子どもの肥満改善は、生活リズムの見直しから始めましょう。

学童期の肥満度は、下の計算式で確認できます。 ※学童期は「肥満度」、思春期以降～成人は「BMI」で判定

肥満度 (%)

$$\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$$

【正常】肥満度20%以下
【軽度肥満】肥満度20~30%

【中等度肥満】肥満度30~50%
【高度肥満】肥満度50%以上

しかし、この判定数字だけでなく、乳幼児期からの体重を「成長曲線」(右図)に記し、その増加のカーブを見ていくことが大切です。成長曲線から大幅に外れる、又は、急なカーブがみられたら、小児科を受診して相談してみましょう。特に子どもは精神的な問題を抱えている場合、体重が急激に変動するといわれています。

■クイズ回答 I 成長期だから体重管理は不要 【×】

小さい頃に太っていても、成長期の身長の伸びとともに解消される子どもたくさんいます。しかし、急な体重増加は体重管理が必要です。子どもでも肥満が原因で生活習慣病やその予備軍になることがありますし、子どものころ肥満が続くと大人になっても太りやすいと言われています。

■クイズ回答 II 生活リズムを見直す 【○】

夜更かして遅い時間に食事をしたり、睡眠時間が短くなっていませんか？ 体重管理には、食事時間や睡眠時間など生活リズムを整えることが重要です。食事は1日3食、できるだけ同じ時間に摂るようにしましょう。遅い時間に食事を摂るとホルモンの作用により代謝が低くなるので、脂肪として蓄積されてしまいます。また、睡眠時間を7時間以上にすると体重の増加が緩やかになるという報告もあります。

■クイズ回答 III カロリー制限だけを厳しく行う 【×】

ダイエットといえば「カロリー制限」と考えられていましたが、それだけでは肥満を解消したり、健康な体を維持することはできません。カロリーを制限を厳しく行うよりも、そのカロリーにはどんな栄養素が含まれているのかを確認し、体づくりの基礎となるたんぱく質や野菜を多く含んだ食事を心がけましょう。

成長曲線 (男子) ※厚生労働省ホームページより

