

# “太っている=病気”ではないけれど…



“太っている=病気”ではありませんが、そのままにしておくと心臓病や動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病に結びついてしまうことがあります。また、見ためや動きが悪くなり、運動が苦手になることで、まわりからいじめられたり、仲間はずれにされたり、心に傷を負ったりすることもあります。

## 増加傾向にある子どもの肥満

性別や年齢、身長にあわせて、体重の標準的な目安があります(標準体重)。これを基準に、どの程度太っているかを肥満度という数値で示します。一般に、肥満度20%~29%が軽度肥満(服を着た状態では目立たないが、裸になると「やっぱり太っている」という感じ)、肥満度30%~49%が中等度肥満(明らかに太っていることが分かるが、運動に差し支えるほどではない)、肥満度50%以上が高度肥満(太りすぎが明らかで、動くのがたいへんじゃないかという印象)とされています。

最近では、肥満の子どもが増える傾向があります。なかでも、高度肥満とされる子どもの増加が目立っています。血液検査をすると、高脂血症、高コレステロール血症、そして肝機能の低下を示す値が少なくありません。1年間に体重が急増してしまったり(5~6kgくらい)、肥満度30%以上の人は注意する必要があります。

## 太りはじめるのは幼児期!?

【こどもの城】の「健康スポーツ教室」やクリニックを訪れた太りすぎの子どもたちを調べると、約90%が幼児期に太りはじめていました。特に、3~4歳のころというのが目立ちます。ちょうど、動きも活発になり、生活リズムを身に付けるころと重なります。晩の生活リズムに合わせて夜更かししたり(夜食をとるようになり、1日3食でおさまらなくなる)、体を動かして遊ぶ機会が少なかったり一と、さまざまな要因が考えられます。

## 自分の体を自分でコントロール!

“太りすぎ”を予防したり、改善するためには、食べること(栄養)だけでなく、運動や生活のリズムなど生活全般にわたる見直しが必要です。【こどもの城】の「健康スポーツ教室~太りすぎクラス」では、医学・栄養・運動・心理のそれぞれの専門スタッフが協力して、無理なく太りすぎが改善できるように指導しています。

「給食ではほうれん草を食べるのに、家では食べない」という子どもがいました。母親と子どもと私の3人で話しているうちに、給食で食べたほうれん草は、ゴマ和えであることが分かりました。同じ材料でも、調理法を変えることで、食べるようになったりします。親子で話し合うことも大切です」と、担当の太田百合子管理栄養士、栄養相談をしていくうちに、改善が必要どころもはっきりしてきます。おかずの工夫、食べる量の取り決めなどを親子で話し合い、子どもが自信をなくさないように援助することが必要です。そして、指示されたことを守るという消極的な姿勢ではなく、健康障害につながることを本人自身が理解して、自分から管理できるようになることが大切です。



「健康スポーツ教室」の運動プログラムは、体育室(写真上)とプール(写真下)で、スポーツ(体を動かすこと)の楽しさ、おもしろさを体験します。

## 「健康スポーツ教室」でみんなで取り組む

【こどもの城】の「健康スポーツ教室」は、医学、栄養、運動、心理の専門スタッフが、それぞれの専門性を生かして、太りすぎの改善をめざします。経験豊富な専門医が健康面のチェックと医学的指導、栄養士は家庭での食生活や栄養についてコンピュータで分析、食習慣の指導を行います。また、毎回、水泳と体育の運動プログラムがあります。体重を減らすだけでなく、体力のある体作りをめざした「スポーツ遊び」を中心とした楽しい活動です。

「健康スポーツ教室」の詳細は、【こどもの城】小児保健部【03-3797-5667】へお問い合わせください。



「健康スポーツ教室」の体験を心算えて、栄養士や医師の指導などを受けて、運動プログラムの実践を食む「小児肥満のための指導員講習会」も行っています。

## 生活のリズムを整えることが大切

【こどもの城】小児保健部

太田百合子管理栄養士の話



幼児期の食生活は、生活リズムと関係しています。早起きの子どもは、朝食もよく食べ、午前中から体を動かして遊びます。そして、なんにでも興味をもち意欲的に毎日過ごします。反対に、夜更かしの子どもは朝からぐずぐずして、一日中ボーッと過ごすことが多くありません。朝からの生活リズムを整えれば、やがて“おなかすく”“食べたい”という基本的な生理がそなわっています。肥満幼児の場合も、生活習慣を朝型にかえるだけで、肥満度が低下することがわかっています。