

子どもの肥満

子どもが肥っていることは悪いことでしょうか？その答えは大人の肥満にあります。

大人の肥満が悪いことはご承知でしょう。肥満から心臓病や脳卒中、糖尿病となり、メタボリック・シンドロームにたどり着くと命が危険です。無呼吸、膝痛、脂肪肝や痛風、不妊、腎臓病に関わり、がんも出ます。食生活を改め、運動をして痩せましようと言われても、30年以上慣れ親しんだ生活習慣は簡単には変わりません。生活習慣は子どものときから考えないとだめです

また、赤ちゃんの肥満は成人の肥満に繋がりませんが、2～3歳から体重がぐっと増えてくる子どもは持ち越しが多く、肥満の小・中学生は7割以上が成人した後も肥満です。

このため、子どもの肥満は何とかすべきです。今では中学生で男子の約10%、女子の約8%が肥満です。高脂血症・脂肪肝・高血圧の子どももいます。

できることは、やはり生活習慣の改善です。まず早寝・早起きをして睡眠を十分にとること。朝ごはんはきちんと食べます。食べ物は大皿盛りではなく一人分ずつ分け、ゆっくりよく噛んで食べましょう。夜食・ジュースも控えます。テレビやスマホゲームの時間は上限を設け、なるべく歩きましょう。体重測定を日課にすることも大切です。

3年前から各地で始まった成長曲線による小・中学生の発育の評価では肥満の子どもを漏れなく抽出できます。もし、学校から肥満の通知が届いたら、かかりつけの先生のところに足を運んでください。

わき小児科医院
院長 脇 千明