

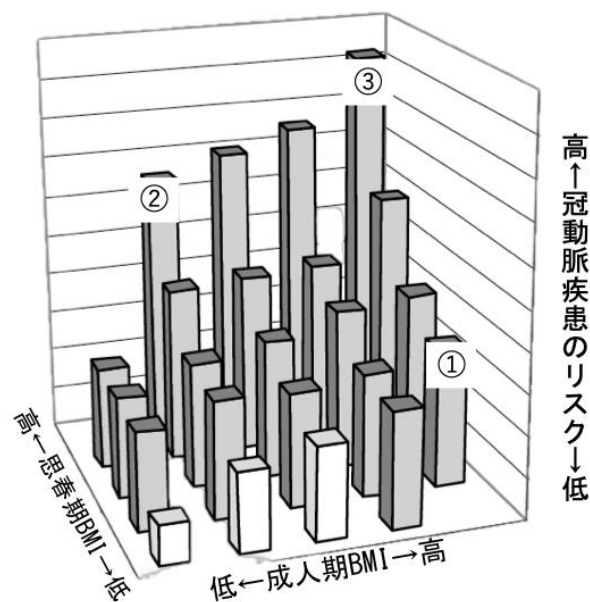
## 子どもの肥満は子どものうちになおしましょう

おデブタレントは根強い人気がありますね。食べっぷりがよく、にこやかでなんとなく愛嬌があるので、肥満がポジティブにも見えてきます。しかし、実際には肥満は健康に与えるのはネガティブな影響ばかりです。

以前は長寿県と言われた沖縄ですが、今は全国で最下位近くです。その理由は、肥満や高血圧の大人が増え、40 から 50 代での脳卒中、心筋梗塞、糖尿病による死亡が増えたためです。肥満の健康への悪影響がよくわかります。

子どもの肥満はどうでしょうか？

令和 5 年の調査で群馬県の小学生の肥満率は全国的にも非常に高い状況で、10 人に一人は肥満、100 人に一人は高度肥満（標準体重の 1.5 倍以上）です。子どもの肥満の大きな問題は、成人後の健康への悪影響が成人後に太った場合より大きいことにあります。図はイスラエルの 17 歳の方が 30 歳位になった時の冠動脈疾患の発生比率をみたものです。



- ① 思春期やせ、成人期に肥満あり
- ② 思春期に肥満、成人期は肥満なし
- ③ 思春期に肥満、成人期も肥満あり
- ③が最もリスクが高い

この図から、思春期の肥満から続く成人の肥満(③)は冠動脈疾患のリスクが最も高く、思春期に肥満で成人後にダイエットしても(②)、思春期に肥満がなくて成人後に肥満になった人(①)よりもリスクが高いことがわかります。つまり、「子どもの肥満を思春期以降に持ち越すことは、成人後に初めて太った場合よりタチが悪い」ということです。

実際に外来の肥満の子どもには、高血圧、糖尿病や高コレステロール血症が見受けられます。この状態が20年、30年と続けば、心臓や脳に良いわけがありません。これ以外にも、関節への影響などの問題も発生しますので、成人以降を健康に楽しく暮らすためには、子どもの肥満を改善することがとても大切です。しかし、子どもの肥満の7割は大人に持ち越すとされます。小中学校のうちに積極的に肥満の改善を目指す必要があることをご理解ください。

肥満の改善には適切な食生活と適度な運動が必要です。小児科ではご紹介いただいた肥満児とご家族に、適切な生活習慣の情報提供や管理栄養士による栄養指導などを行います。改善がない場合は、一定期間入院し、適切な食事、リハビリ科による運動、院内教室での学習や運動等を通して確実に減量を達成できています。お子様の将来の健康のために、ぜひ小児科にご相談ください。

【副院長兼小児科診療部長 大木 康史】

