

じゃんけん・ぼんぼり

子育て、子育て

肥満症

子どもの肥満

Q 肥満とはどんな状態ですか。教えてください

が増えます。その頃の過食で脂肪細胞数が増えること、治りにくい肥満になります。乳児期肥満の25%、学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%が成人肥満になるようです。

A 肥満とは脂肪組織の量が増え、標準体重より著しく体重がオーバーし、太った状態です。水分の蓄積や筋肉量が増え、体重がオーバーした場合は肥満ではありません。

長別に設定されておりインターネットで検索できます。

ほとんどは単純性肥満

ほとんどは摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生じるもので、単純性肥満（原発性肥満）といえます。食事、お

病気が隠れて肥満になることもあります。症候性肥満（2次性肥満）といいます。その際は身長伸びが悪くなるのが特徴です。肥満関連遺伝子異常、副腎腫瘍、脳腫瘍などがあります。

合併症を伴うことも

体の脂肪組織の量を測定するのが理想ですが、大掛かりの検査になりますので、体重と身長を測定して簡便に評価します。

肥満の評価

乳幼児期はカウプ指数を用います（表1）。

月齢で値は異なりますが、およそ15~17が標準、18以上は太り気味と判断します。

学童期は肥満度で評価します（表2）。



20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満といえます。標準体重は性別、年齢別身

子どものうちに対策

食事・運動改善など

やっ、糖分の多いペットボトル飲料水などの過剰摂取、運動不足などによって起こります。遺伝の関与が強く、両親が肥満だと子どもは80%肥満になるといわれています。

健診で肥満を指摘されたら、将来のために子どものうちに対策、食事・運動改善、治療することが重要です。小児科でしっかり診察、指導を受けることが望まれます。

また脂肪組織では、生後1歳までと思春期に細胞数

増えます。

(NPO)法人ながのこどもの城理事・あらかわフミアミリークリニック・新川一雄

表1

$$\text{カウプ指数} = \frac{(\text{体重g})}{(\text{身長cm})^2} \times 10$$

表2

$$\text{肥満度}(\%) = \frac{\text{実測体重}(\text{kg}) - \text{標準体重}(\text{kg})}{\text{標準体重}(\text{kg})} \times 100$$

