

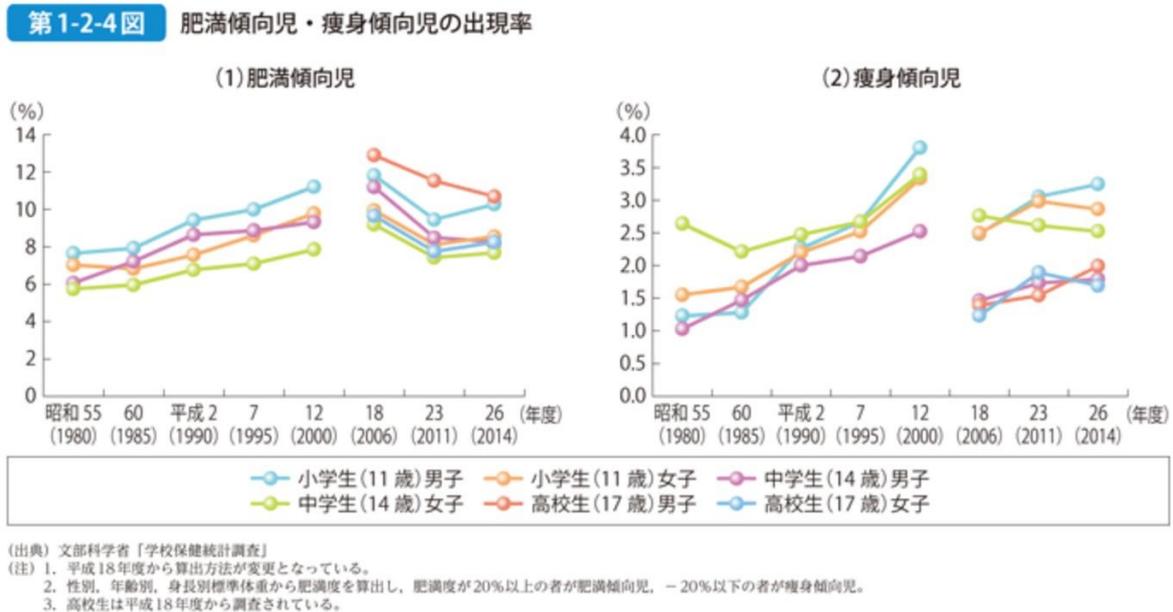
【小児科】 ～～ やせ 体重が増えない ～～

小児科医師：富田 雄一郎



子どもの肥満が大人になってからの生活習慣病を招く原因となっていることをお話ししました。ではやせていけば良いのでしょうか？やせていけば大人になってからも健康で過ごせるのでしょうか？これは大きな間違いです。

下のサイトにやせの子ども達の割合がグラフになっています。



https://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h27honpen/b1_02_01.html

第1-2-4図

グラフからは年齢が大きくなるとやせの子ども達の割合も増えていきます。肥満の子ども達の割合よりは少ないですが、特に男子では増加傾向にあります。

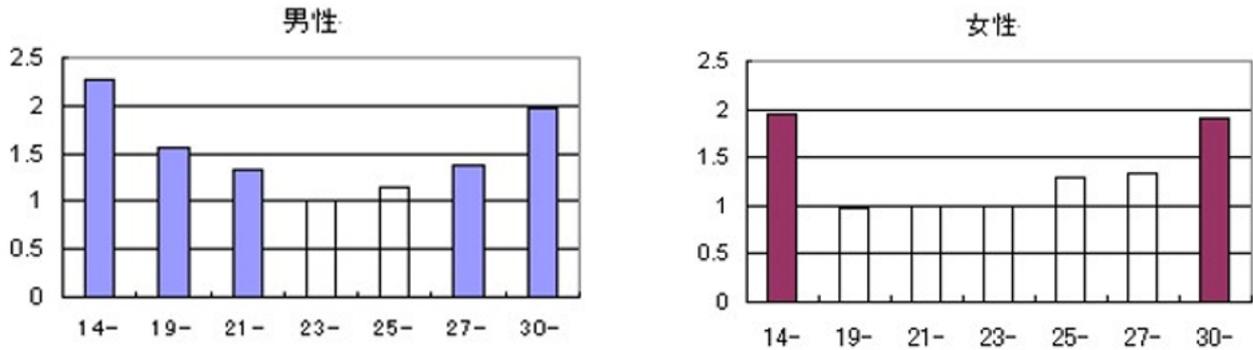
ではやせているとどうしていけないのでしょうか？

＜長生きとやせの関連＞

子どもの肥満、特に思春期の肥満は大人になってからも肥満の状態が続きます。これはやせにも言えることです。やせの状態が続くとやはり、中高年での死亡率が高くなること分かっています^{1) 2)}。

長生きできる体格は肥満の分類になるギリギリ手前くらいと覚えましょう。

BMI 値と死亡率との関係



2)より引用し改変

<やせと病気の関係>

なぜやせていても健康に過ごすことができないのでしょうか。やせにも程度があり、肥満度が-20%を下回る状態を「不健康な」やせと分類します。不健康なやせとは、生きるのに必要な栄養が摂れていないということです。

特に成長期に必要な栄養が摂れていないと

- ・臓器の動きが不十分（完成しない）なままになる
- ・二次性徴の完成に時間がかかる（精神的にも大人になれない）
- ・骨の構造が弱いまま大人になる

といった問題が出てきます。

また肥満と同じように、やせてしまう病気もあります。例えば

- ・ホルモンの病気
- ・食道、胃、腸の病気
- ・肝臓、膵臓の病気
- ・脳腫瘍などの病気
- ・心の病気

上記のようにやせてしまう原因はいろいろあります。



<順調に発育しているかを判断する方法>

成長曲線という子ども達の成長のパターンを表すグラフがあります。これをみると身長が伸びている間、体重は増えています。このグラフをつけていただき、描いてある曲線の形から下にずれてきた場合（3か月にわたって体重が増えない場合）には何らかの不調のサインだと思って当科までご相談にいらっしゃってください。

成長曲線のダウンロード→http://jspe.umin.jp/medical/chart_dl.html

<やせが及ぼす社会的影響>

高校生を過ぎてご本人がやせている体格が良いということであれば、それはそれで良いでしょう。身長も伸び止まり、もう精神的にも大人ですし、本人のことは本人に責任がでできます。しかし、やせは次世代（その人の子ども）にも影響を及ぼします。

栄養状態が悪い妊婦さんから生まれた子たちはそうでなかった子たちにくらべ、成長していくにしたがい太りやすかったり大人になって酷い肥満ではないのに糖尿病になりやすかったりといった代謝上の問題が出てきます。これは DoHAD（ドハド）概念と言われ、統計上確かなものになりました。

不健康なやせは大人だけの問題ではなく、子ども達にも影響がおよびます。やせることがいけないということではなく、必要な栄養が摂れていないことが良くないのです。健康な人でも栄養の利用率、吸収率に個人差があるので体格はそれぞれ違います。嫌なものを無理に食べさせることは良いことではありません。スーパーにはいろいろな食材があります。足りない栄養素を食べられる食材で補うという食べ物の選び方をすれば良いでしょう。でもこれには専門の知識が必要です。

当科には管理栄養士の資格を持ったスタッフが栄養指導を行っております。学校の栄養士の先生もしくは当科に相談してみても良いでしょう。

参考文献

- 1) THE LANCET,373,2009, p:1083-109
- 2) International Journal of Obesity,26,2002, p:529-537