

～～【小児科】 体重が大きいことは悪いこと？ ～～

小児科医師：富田 雄一郎

体重が大きい（＝肥満）ことは食べ物があふれている現代では起こりやすいことです。でも元気で風邪もひかないし、困っていることもないとどうしても放っておきやすい。

では、本当に太っているままで将来的には大丈夫でしょうか？



<肥満かどうかを判定するには>

太っている（肥満）かどうかは身長との比率で考えます。大人はBMIであったり、体脂肪率だったりして肥満かどうかの判定を行います。子どもは年齢、性別毎の平均体重からどれくらい体重が多いかを算出する「肥満度」という指標で判断しています。平均体重やら身長やらが各年齢、性別毎に違うため計算は非常に複雑になり、なかなかご家庭で計算するのは難しいと思います。学校では保健の先生が児童たちの肥満度まで把握していることが多いのでお伺いしてみるとよいでしょう。

この肥満度は以下の基準で肥満の程度を分類しています。

< 就学以降 >

肥満度が 20%を超えると軽度
 肥満度が 30%を超えると中等度
 肥満度が 50%を超えると重度

< 1歳以上就学頃まで >

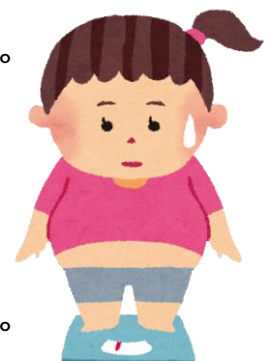
15%を超えると軽度
 20%を超えると中等度
 30%を超えると重度

<肥満はそのうち治ってくる？>

そのうち体も大きくなって、部活もするようになるから体も絞れてくるだろうと思いかもかもしれませんが、これがそうでもありません。

以下の割合で子どもの頃に肥満だった子は大人になっても肥満です。

幼児期肥満児の 25%
 小学校低学年肥満児の 40%
 思春期肥満児の 75%



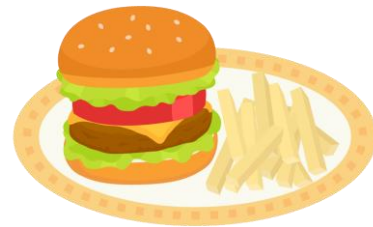
このように年齢が大きくなるにつれて肥満は解消されづらいのです。

<肥満で困ること>

では肥満だと何がいけないのか。
元気で風邪もひかず、友達とも遊んでいて困っていることはなにもないのにどうして太っているだけで悪いことみたいに言われなくてはいけないのか。不愉快ですよ。
でも今は良くてもゆくゆく困ることになる可能性が高くなります。

では将来困ることとは何か。「持病が増える」ということです。

- 1) 高脂血症
- 2) 糖尿病
- 3) 高血圧
- 4) 脂肪肝
- 5) 1) 3) が長期間続くために起こる脳梗塞、心筋梗塞、脳出血
- 6) 2) の結果として起こる傷が化膿しやすくなったり、失明や透析となったり
- 7) 4) が進んだ結果として起こる脂肪肝炎、肝硬変（透析）



特にいままでは小児科の外来でお目にかからなかった1) 2) 3) 4) の子たちは特に中学生で確実に増えています。

<肥満のためにかかる医療費の自己負担>

では持病が増えると何がいけないのか。

「大人になってかかるお金が増える」こととなります。

20歳で肥満だった人が40歳でも肥満だと40歳の時点で

- ・高血圧になるリスクは10倍以上
- ・糖尿病になるリスクは22倍以上
- ・年間医療費は4倍以上（¥53000-/年の支払い）

しかも肥満の状態が続けば持病はどんどん増えていきます。

子どものうちに体重をコントロールするだけで持病の数もかかる医療費も減って、自分の好きなように人生を過ごせる時間が長くなります。



<肥満を解消するには>

ダイエット=体重を減らすことではありません。必要な栄養素とエネルギーを必要な分摂るということです。子どもは成長しています。体を大きくするには栄養が必要です。

体重を減らそうと食事を減らすと成長するための栄養が摂れなくなり、身長が伸びなくなったり生理が来なくなったりします。このため大切なことは「体重を維持する」ということです。

子どもにダイエットさせるには以下のことを実践してみてください。

- ・日曜日、祝祭日の登校しない日に8千歩以上歩く
- ・毎日体重を測りグラフにする

少なくともこの2つを実践してみましょう。効果があると思います。

保健の先生から肥満と連絡が来て、色々試してみただけどうまいかないとお子さんが悩んでいたなら、かかりつけ医師に相談してみましょう。