



小児肥満を中心とした生活習慣病 予防について



川西市医師会
小児生活習慣病予防検診委員会



今日のお話

- 
1. この度の健診の各項目の正常値について
 2. 小児肥満について
- 



この度の健診の各項目の正常値について





肝機能値の見方



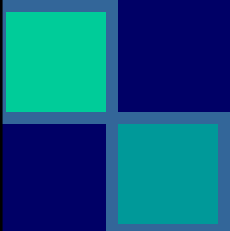
GOT,GPTともに40IU/l以上

高コレステロール値症の見方

総コレステロール値 **200mg/dl以上**
(米国小児科学会小児期血清脂質基準より)



貧血の見方



Hb11.5g/dl以下

血圧の見方

血圧値 **125/80mmHg以上**
(日本高血圧学会ガイドラインより)



血糖値の見方



随時血糖値 **160mg/dl以上**
(日本糖尿病学会ガイドラインより)





腹囲



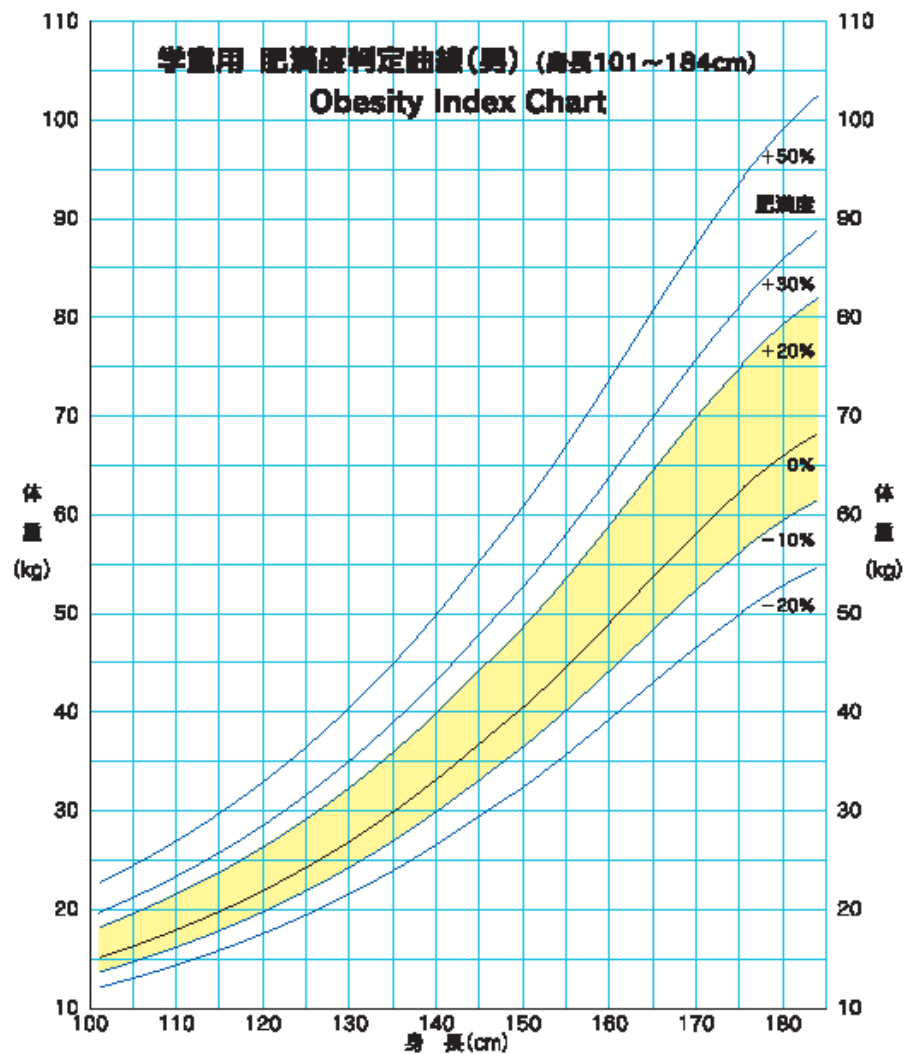
男女とも75cm以上が肥満に
(厚生労働省研究班報告より)



肥満度

肥満をどのように判定・評価するか

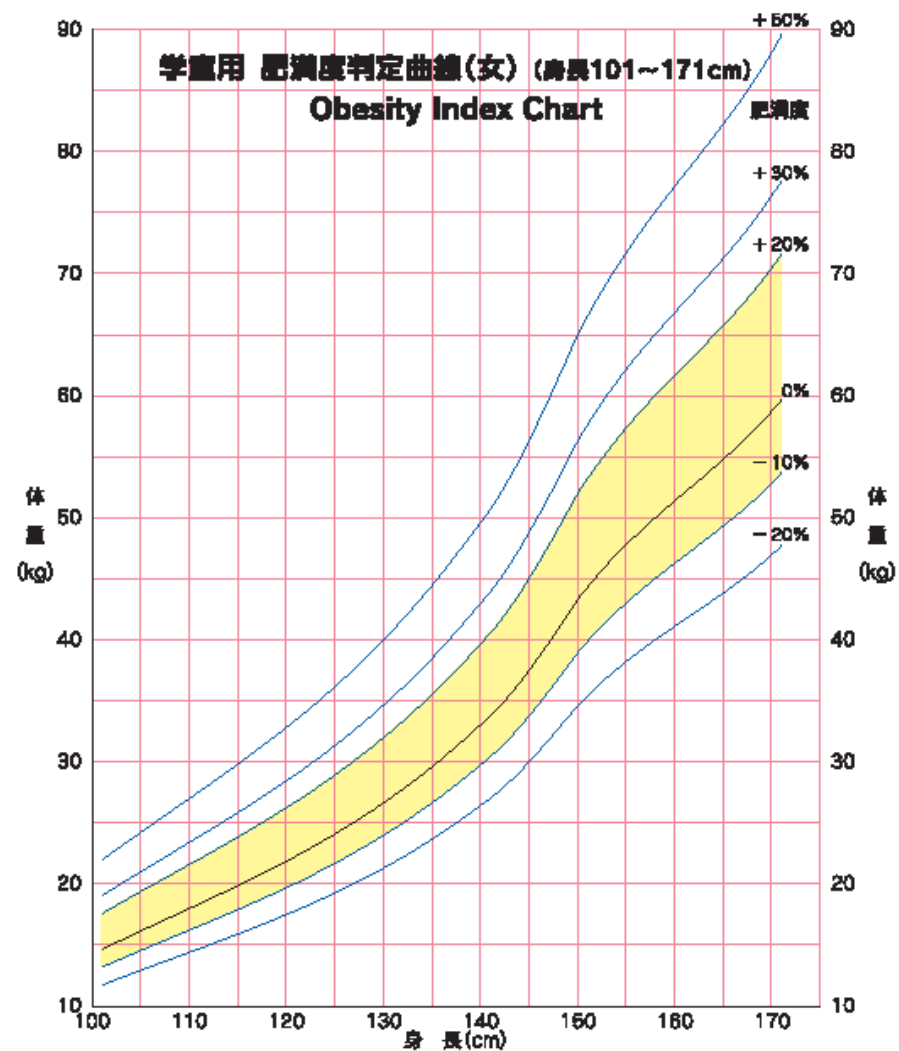
- 肥満とは、からだの脂肪が異常に増加した状態
- 体重が著しく増加していれば、多くの場合は体脂肪が増えており、肥満と考えてよい。
- 肥満度（標準体重に対する過体重度）
 - ① 肥満度（％）＝ $100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$
（標準体重は検診などをもとにわが国の小児の平均値をもとに決定される。）
 - ② グラフによる簡易法
 - ③ 成長曲線の応用



年 月 日 (歳)	・ ・ (・)	・ ・ (・)	・ ・ (・)	・ ・ (・)
身 長 (cm)				
体 重 (kg)				
肥 満 度 (%)				
年 月 日 (歳)	・ ・ (・)	・ ・ (・)	・ ・ (・)	・ ・ (・)
身 長 (cm)				
体 重 (kg)				
肥 満 度 (%)				

平成18年度 立派小学校 学校保健統計調査報告書 をもとに作成

作成者：伊藤昭也、藤田昌二、島原英正 発行日：2006年10月31日 発行所：緑アイリンク 肥前県佐賀市千早4-23-3 (伊藤昭也、代表)



年.月.日(測)	. . (.)	. . (.)	. . (.)	. . (.)
身長(cm)				
体重(kg)				
肥満度(%)				
年.月.日(算)	. . (.)	. . (.)	. . (.)	. . (.)
身長(cm)				
体重(kg)				
肥満度(%)				

平成12年度 文部科学省 学校保健統計調査報告書 をもとに作成

作製所：伊豆群立 沼津第二、沼津南正 発行日：2005年10月31日 発行所：船づくりリンク 浜東町金沢王子4-23-3 伊豆群立保健、健康

肥満度(標準体重に対する過体重度: %OW)

- 標準の範囲 $-20\% < \%OW < +20\%$
- 軽度肥満 $+20\% \leq \%OW < +30\%$
- 中等度肥満 $+30\% \leq \%OW < +50\%$
- 高度肥満 $+50\% \leq \%OW$



小児肥満について



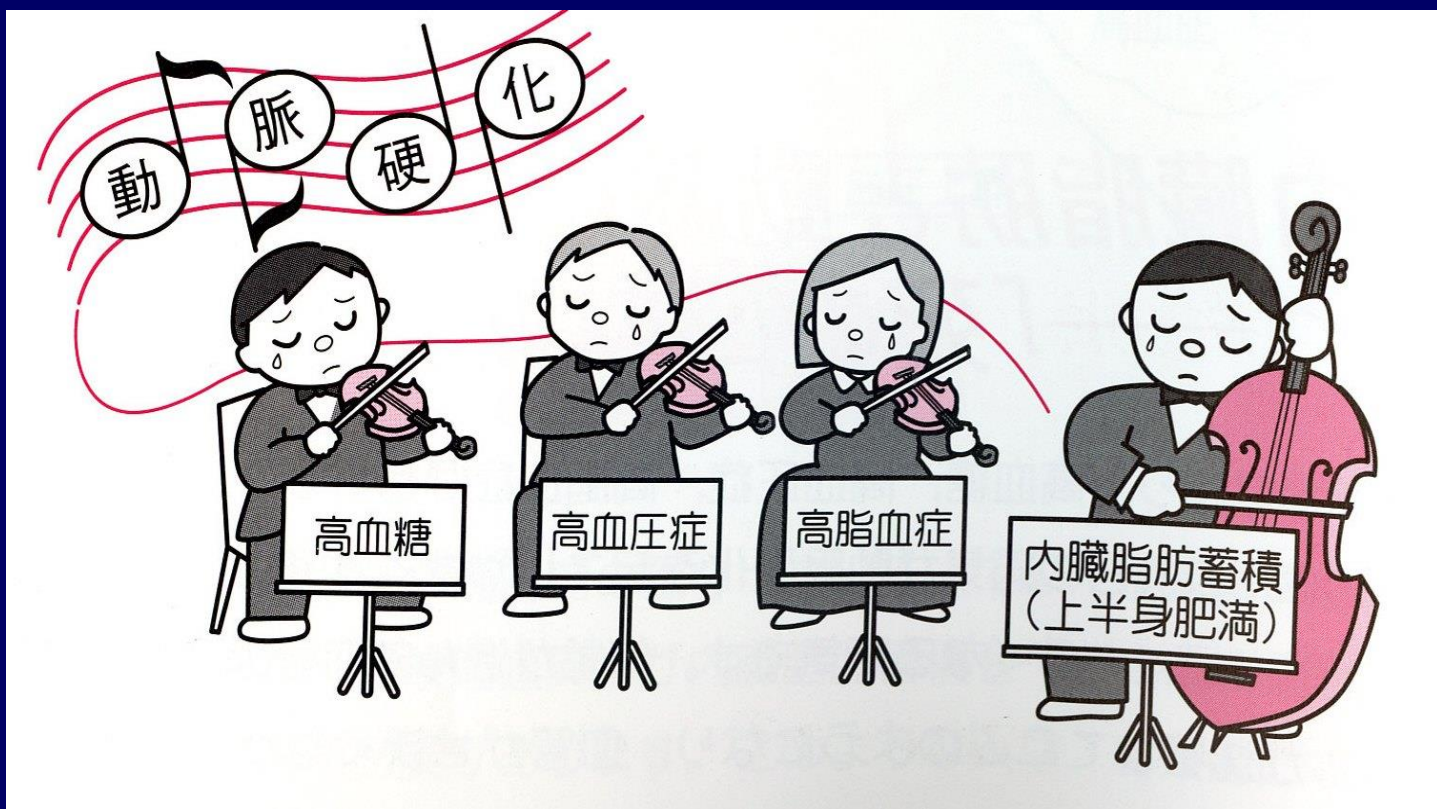
子どもの肥満がなぜ問題なのか

- 子どもの肥満が増加している
- 子どもの肥満は健康障害につながる
- 肥満が増加する生活環境
 - ① 運動不足
 - ② 夜型生活習慣の低年齢化
 - ③ 朝食の欠食
 - ④ 高学歴社会

子どもの肥満症と合併症

- 1. 糖尿病と肥満
- 2. 高脂血症と肥満
- 3. その他の代謝異常症と肥満
～高尿酸血症・脂肪肝
- 4. 高血圧・心臓病と肥満
- 5. その他の身体的異常
- 6. 肥満にともなう精神・心理的問題点
- 7. 摂食異常症と肥満

内臓脂肪と動脈硬化～「死の四重奏」とは




こどものメタボリックシンドローム

腹囲(小学生**75cm以上**、中学生80cm以上)で、以下の2つを満たすもの

- 1、血圧125/70mmHg以上
 - 2、中性脂肪120mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl以下
 - 3、空腹時血糖100mg/dl以上
- (厚生労働省研究班報告より)



子どもの肥満症の予防

- 子どもの肥満をどのように予防するか
 - 肥満を予防する目的は、肥満に起因する健康障害を予防することである。
- 

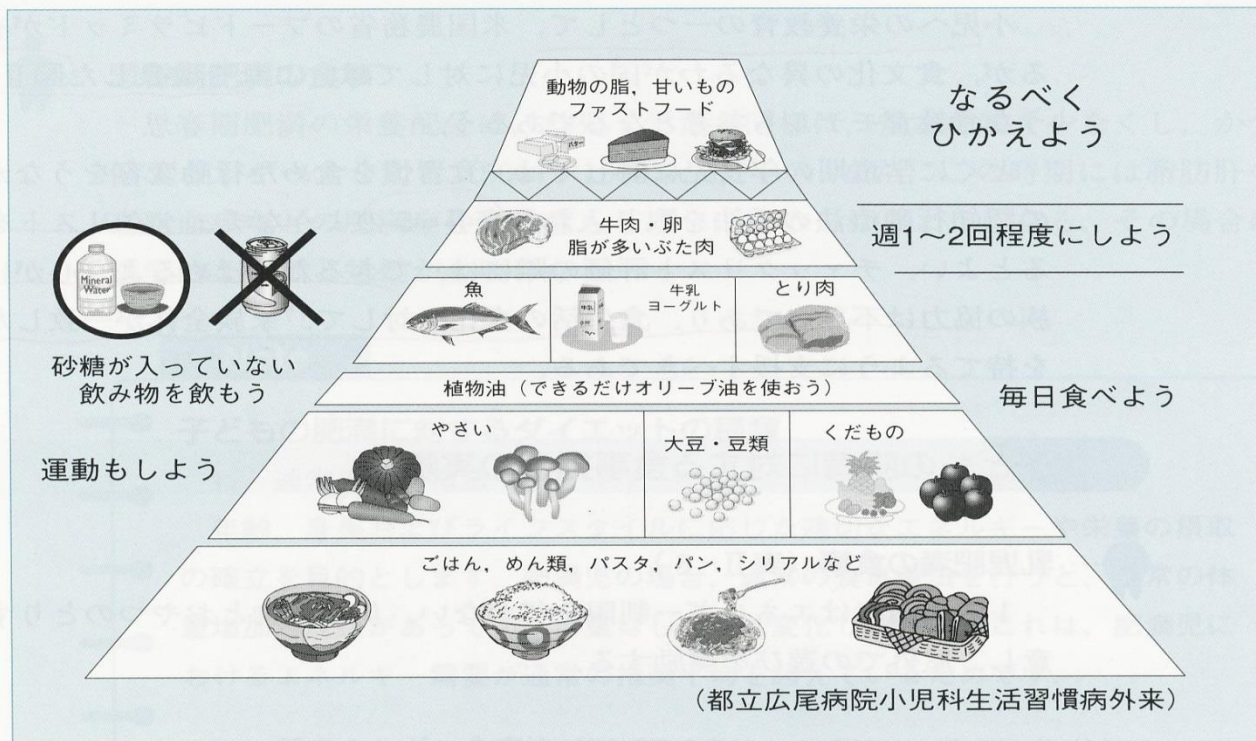
肥満予防対策

- 1次予防とは: 最初から肥満しないようにすることが目的
- 2次予防とは: 肥満している者を適正な体重に戻すことが目的
- 3次予防とは: 肥満による健康障害、いいかえると肥満症を治療することが目的

生活習慣～食事・運動など

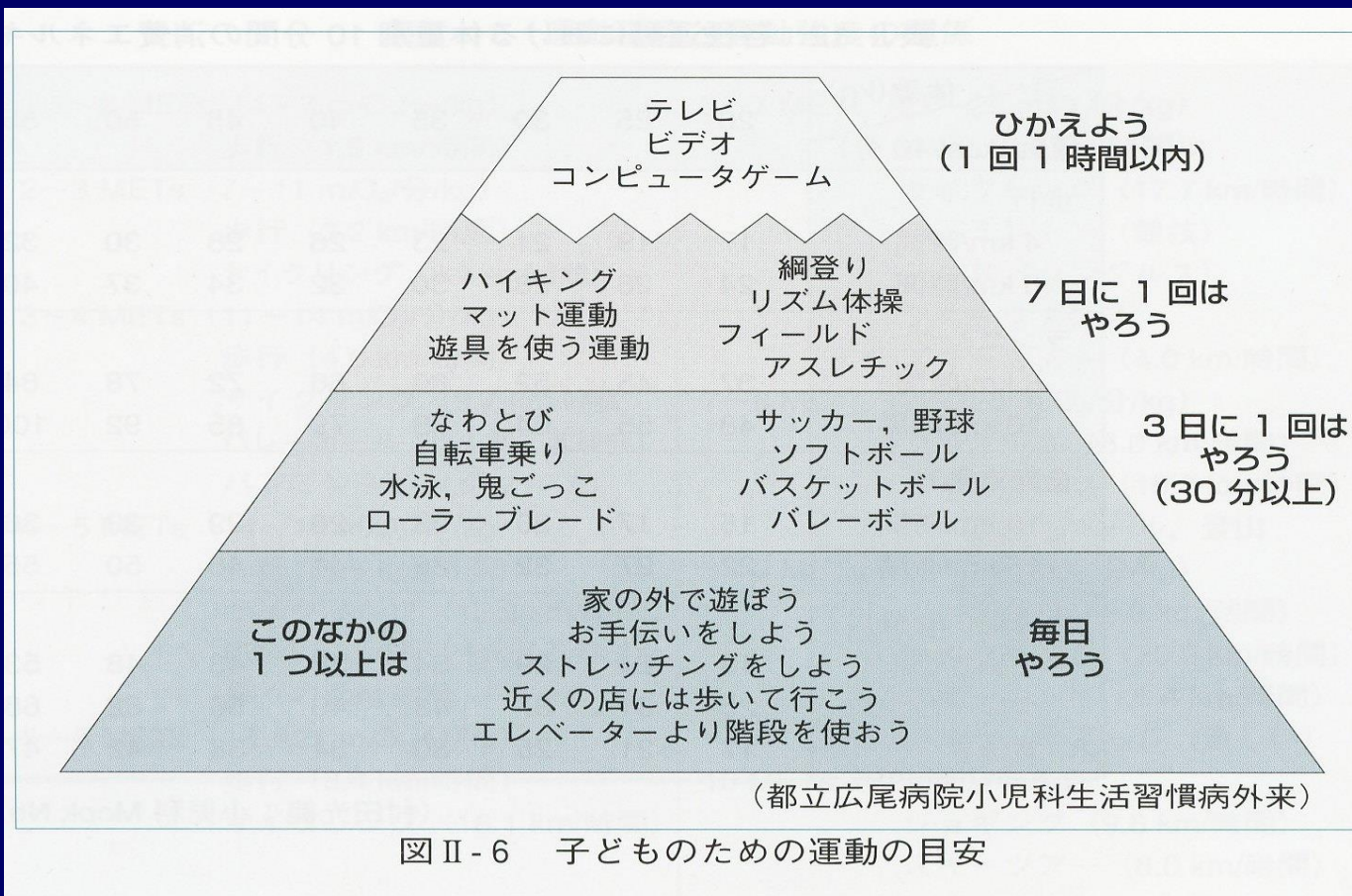
- 乳幼児期の生活習慣：乳幼児期の肥満は、学童期・思春期の肥満の原因と基本的に変わりなく、食べすぎや運動不足に集約される。
- 乳児期における肥満がその後幼児期以降にも継続するものであるかどうかは、わが国では関連性が薄いとする意見が多い。
- 学童期、思春期の生活習慣：学童期以降になると、食習慣・生活様式の乱れが問題となる。

子どものための食事の目安(栄養富士山)



図Ⅱ-2 子どものための食事の目安 (栄養富士山)

子どものための運動の目安

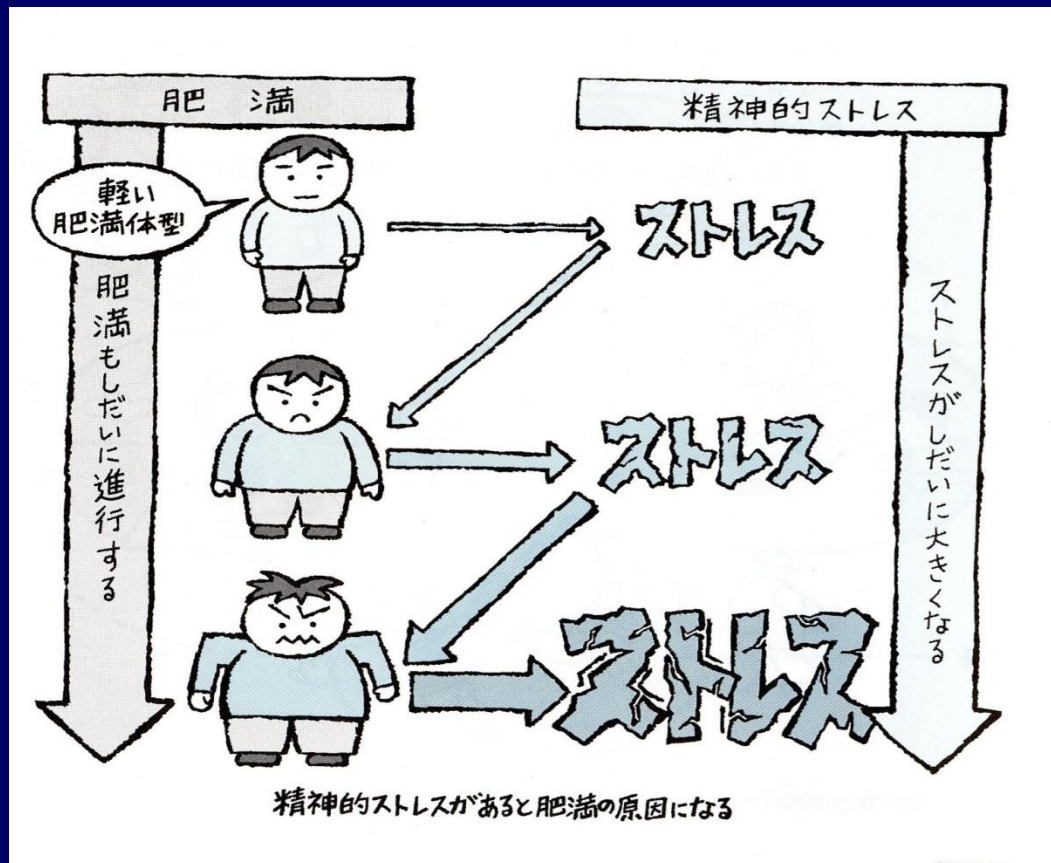


体を動かす習慣を！

体を動かす習慣を！



ストレスと肥満の発症



座りがちな生活習慣から抜け出すには(保護者用)

表Ⅱ-13 座りがちな生活習慣から抜け出すには(保護者用)

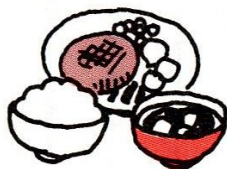
- テレビ、テレビゲーム、ビデオの時間を制限する。
(1日2時間まで)
- 規則的に運動できる環境にする。
(水泳教室、運動クラブ、ボーイスカウトなどに参加させる)
- 無料の施設を積極的に利用する。
(区立体育館、地域のスポーツセンターなど)
- 家族ぐるみで屋外へ出かける。
- 近くに出かけるときは車を使わない。
- 知識教育に偏重した価値観を是正して、文武両道を心がける。



肥満解消の7か条

肥満解消の7か条

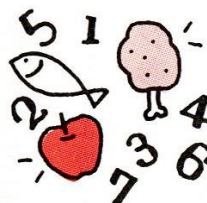
1 おかずは1人分ずつ盛りつける



2 1日3食、食卓で食べる。おやつは1回



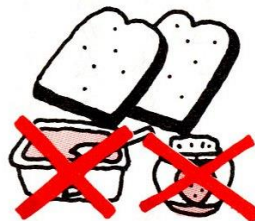
3 食品のエネルギー量を知っておく



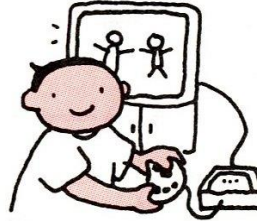
4 給食の牛乳以外は飲み物はノーエネルギーに



5 パンやサラダには何もつけない



6 テレビゲームは独りで自分の家でする



7 週1回、体重の計測をする



乳幼児期から、適切な食事・運動習慣の確立 につとめ、肥満の予防を心がける

