

2017年(平成29年)4月17日(月)掲載



本県の子どもは体格が大きいことを皆さんはご存じでしょうか。学校保健統計調査によると、5〜17歳の身長と体重は、男女ともほとんどの年齢で毎年全国上位となっています。2016年度の調査結果も複数の年齢で1位となっています(表参照)。体重が重くても背が高ければ、肥満はそれほど多くないと思いかもありません。しかし肥満傾向児の出現率は男子の17歳が15・7%で全国2位、女子の17歳が12・8%で全国1位でした。

肥満かどうかは性別、年齢、身長、体重を元に計算した「肥満度(%)」の数値で判断します。肥満度が20%は軽度、30%は中等度、50%以上は高度肥満傾向児です。学校で計測した記録は保護者にも通知され、学校によっては肥満傾向児に対して病院受診を勧めるお知らせも届きます。

県内では、肥満体形の子どもに対し、よく育っているという意味を込めて「じょうぶだ」と言っていることがあります。しかし実際は「丈夫」とは言えない

## 子どもの肥満 積極的に体動かして

秋田大学医学部  
小児科講師

高橋 郁子

とも多いのです。脂肪肝や脂質異常など大人と同じような肥満合併症を抱える子どもが増え、社会問題になっています。病気や薬が原因で肥満になる子もいますが、圧倒的に多いのは高カロリーの食事やおやつ、運動不足などの生活習慣が背景の肥満です。

大人では、体重のわりに肥満合併症が少ない人もいれば、見た目はそれほど太っていないのに合併症が出やすい「かくれ肥満」もいます。子どもも同様で、軽度肥満でも肝機能障害があったり、尿酸値が高かったりする場合があります。

本県の年齢別身長・体重と全国順位  
○の中の数字は順位

男子			女子		
身長(cm)	体重(kg)	(歳)	身長	体重	
110.9	19.0	5	110.4	18.9	④
117.4	21.9	6	116.7	21.5	④
123.5	25.1	7	122.9	24.8	①
128.8	28.1	8	128.4	27.5	③
134.8	32.3	9	135.0	31.3	①
140.4	35.9	10	141.0	35.1	⑤
147.0	40.2	11	148.2	40.5	④
154.9	47.2	12	152.5	45.1	⑤
162.0	51.7	13	156.2	48.9	③
166.6	56.4	14	157.1	51.6	②
168.6	60.4	15	157.5	52.5	⑩
170.3	62.5	16	158.2	54.1	①
171.3	65.1	17	158.2	54.2	②

(2016年度学校保健統計調査より)

たかはし・いくこ 秋田市生まれ。秋田大学医学部卒、02年同大学院修了。14年から同大小児科学講座講師。日本小児科学会専門医、日本内分泌学会専門医・指導医。

あります。

こうした合併症のリスクを抱えているかどうかは、検査をしないと分かりません。へそ回りの腹囲が身長の半分以上ある子、首の回りの皮膚が黒ずんでいる子は特に要注意です。このような子で、水分摂取量が増えトイレに何度も行くと場合には2型糖尿病発症の可能性があります。すぐに病院を受診してください。

肥満体形が続くと運動がおっくうになり、体重が減らず、成人肥満につながりやすくなります。幼児期からの対策が重要です。積極的に体を動かす遊びをしましょう。これからの季節は駆けっこなどの外遊びもしやすくなります。既に肥満の子は、20〜30分の散歩など軽く汗をかく程度の運動を目安にしてください。周囲の大人には、子どもの健康づくりのお手伝いをしてほしいと思います。〈毎月第1、3日曜日掲載〉