



保健会館クリニックの 医師がお答えします!

第4回 / 子どもの肥満・脂質異常

わが国で、子どもの肥満や生活習慣病予防が問題とされるようになったのは1970年頃から。子どもの肥満の出現率がそれまでの2~3倍に急増し、約10%の出現率となりました。さらに近年はインターネット、スマートフォンの普及がめざましく、中には依存症や睡眠不足などが顕著となり、子どもの肥満症の増悪因子ともなっています。今号では、本会クリニックの小児健康相談室で肥満・コレステロールを担当している岡田知雄神奈川工科大学特任教授が、子どもの肥満・脂質異常について解説します。



【執筆者】
岡田 知雄
おかだ ともお
神奈川工科大学 健康医療科学部管理栄養学科 特任教授
1976年3月31日 日本大学医学部卒業、2010年7月1日 日本大学医学部教授、2014年6月1日 神奈川工科大学応用バイオ科学部栄養生命科学科教授、2020年より現職。専門は小児新生児脂質代謝学、小児生活習慣病。日本小児科学会専門医、日本肥満学会専門医。

図 子どもの肥満・生活習慣病の背景要因

| | |
|---|--|
| 成育環境の変貌 遊び場の減少 テレビ、ビデオ、携帯ゲーム機、インターネット、スマートフォン、睡眠不足 | こころの問題 虐待、不登校、いじめ、発達障害、孤独、無気力 |
| 食の変貌 魚ばなれ ファストフード、コンビニ 清涼飲料水 | 妊娠出産環境の変貌 低出生体重児(DOHaD)* 帝王切開 |

背景要因の多様化・複雑化 → 治療に難渋
社会全体としての背景要因対策 → 構造的対応
(学校保健、地域保健、教育・啓発)

* DOHaDとは、Developmental Origins of Health and Diseaseの略です。2500g未満の低出生体重児においては、母親の胎内にいる時期に、低栄養などの胎内環境の影響を受け、生存のための身体の構造や機能の適応変化が生じて持続し、出生後の環境における環境ミスマッチからキャッチアップ成長による内臓脂肪蓄積の過剰や高度肥満へと進展し、成人期に心筋梗塞などの生活習慣病(Non communicable diseases: NCD)で死亡しやすくなります。20世紀末に英国の疫学者Barker DJPが最初に提唱し、Barker説と呼ばれています。

Q1 子どもの肥満や生活習慣病の特徴を教えてください。

図に子どもの肥満・生活習慣病の背景要因を示しました。最近では、新型コロナウイルス感染症対策のため屋外での身体活動、遊びの極端な減少や、食生活の乱れなどによる肥満の増悪が目立っています。子どもの肥満の背景要因も複雑で多様化しており、個々の個別指導・対応が重要であることがわかります。

Q2 健診結果で注意した方がよいのはどんな時ですか?

第一に高度肥満と判定された場合

Q4 健診結果で注意した方がよい脂質異常は?

第二に内臓脂肪型肥満です。内臓脂肪蓄積の判定は、ウエスト周囲長(腹囲)の測定で80cm以上を基本としています(低学年では75cm以上も考慮)。内臓脂肪が過剰に蓄積するということは、皮下脂肪を蓄える能力に限界があることを示唆するとも考えられます。さらに脂肪肝などの異所性脂肪蓄積が生じていれば、インスリン抵抗性の増加(インスリン

Q3 家庭と学校で子どもの肥満を治すポイントは?

表2に示す5本柱が重要なポイントになります。
①家庭の環境整備
子どもの目につくところにお菓子などの食べ物を置かないこと。冷蔵庫にアイスクリュー類、清涼飲料水、

炭酸飲料、甘いジュースなどを買置きせず、ウーロン茶、麦茶、水だけにすること。いずれも家族の協力が必要です。
②毎日の体重測定と体重グラフの記録が基本
朝の洗面後、体重測定を行ってくださいます。これは洗面と体重測定をリンクすることで忘れないようにするためです。測定は1日1回でOK。朝体重を測ることでその日の過ごし方、学校では何をすべきかを思い起こすことができます。毎日の体重測定と体重グラフは、いわば肥満を治す薬、つまり処方箋なのです。

③早寝早起朝ご飯
規則正しい生活は肥満を解消する近道です。生活を不規則にさせる夜更かしの原因としては、テレビや動画サイト、スマートフォン、ゲームの長時間の視聴が問題になります。小学校高学年や中学生では特に問題です。

④食事についての注意
基本は糖質・脂質・たんぱく質をバランスよく摂ること。早食いや子どもの肥満ではよく見られる特徴です。これを治すには、キャベツなどの繊維の多い野菜をよく咀嚼させることです。夕食ではまずこの野菜を先に出して、よく咀嚼させて食べた後にご飯、主菜、副菜などを出すようにしましょう。決められた時間のおやつは構いませんが、内容は果物や和菓子中心です。

⑤土日休日の過ごし方
起床時間に多少の差はあれ、休日も規則正しい生活を心がけるべきです。特に大事な点は、身体活動を家族とともに十分に行うことです。友人との外遊びでもよいでしょう。ゲームなどの視聴時間の大幅な延長はくれぐれも避けるべきです。

表1 健診結果で警戒すべき肥満

| | |
|------------------|------------------------------------|
| ① 高度肥満 | 成人期肥満症キャリアオーバー |
| ② 内臓脂肪型肥満 | 肥満症、メタボリックシンドローム 新型コロナウイルス感染重症化 |
| ③ DOHaD | 低出生体重児の既往 冠状動脈疾患への進展 |
| ④ 成長曲線から低身長かつ肥満 | 2次性肥満の精査 |
| ⑤ 発達障害を有する肥満症 | こだわりが強く治りにくい |
| ⑥ 軽度肥満でも2型糖尿病家族歴 | 肥満の増悪で 2型糖尿病へ進展しやすい |
| ⑦ 黒色表皮症を伴う肥満 | 高インスリン血症 |

表2 家庭と学校で子どもの肥満を治すためのポイント

| | |
|-----------------------|-------------------|
| ① 家庭の環境整備 | 家族の協力が必要 |
| ② 毎日の体重測定と体重グラフの記録が基本 | 身体活動は学校生活時間帯を活かす |
| ③ 早寝早起朝ご飯 | 規則正しい生活 |
| ④ 食事についての注意 | 糖質、脂質、たんぱく質バランスよく |
| ⑤ 土日休日の過ごし方 | 身体活動、親子や友人と |