

肥満！とメタボ？

院長

先日、東北学校保健・学校医大会に参加してきました。「子どもの肥満対策について」がメインテーマだったので、今回は子どもの肥満とメタボリック症候群について考えてみましょう。

まずは、最近よく耳にする“メタボ”と呼ばれるメタボリック症候群(以後メタボ)とは、いったいどんなものなのでしょうか。メタボというと、すぐウエストサイズが連想されます。健康・体力づくり事業財団が行なった調査では、実に約7割の人が「腹囲が男性85センチメートル以上、女性は90センチ以上になるとメタボと診断される」と誤解していました。

それでは、メタボとは何なのでしょう。最近の研究では内臓に脂肪が蓄積した状態が続くことが、糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病の原因ということが明らかになってきました。つまり動脈硬化、心筋梗塞の最大の原因が肥満(内臓に脂肪が蓄積した状態)であるというわけです。今症状も無く問題無くても、将来の大きな命に関わるような病気に結びつく、それがメタボなのです。日本内科学会等が、2005年4月に診断基準を公表し、一般に知られるようになりました。正しくは腹囲が基準を上回ることに加えて高血糖、高血圧、脂質代謝異常のうち2つ以上該当するとメタボと判定されることとなります。それにもかかわらず、“85センチ・90センチ”という言葉だけがひとり歩きしているのです。

東北学校保健・学校医大会では、東北地方の学童の肥満が取上げられました。全国的に見ても肥満の子どものは年々増加し、30年前の約2倍で減少する兆しすらありません。肥満傾向児(標準体重を20%以上)の割合は、1996年には全体の1割を越え、それ以降も毎年ずっと10%台をキープし続けています。いまや、「子供の10人に1人は肥満」という結果になっているのです。東北各県での割合は全国的に見ても高く、東北6県すべてが全国の10位以内に入っているのです。東北地方に多い原因としては、秋田県の大野先生は冬の寒さや積雪の影響をひとつの要因としてあげていました。学童の調査では、夏と冬では明らかに冬の方が体重の増加が多いことを示していました。肥満の増加の原因として、発表された先生方のほとんどが欧米型の食生活(動物性蛋白や脂肪の過剰)影響を指摘されていました。また生活のリズムも大きく関係し、とくに睡眠時間と肥満との関係も強調されていました。就寝時刻が遅く、睡眠時

間が短いほど肥満の傾向が強くなると言われています。もうひとつはメディアの問題についても、大きな話題となりました。テレビやゲームの時間の長さや肥満には大きな関係があることも指摘されました。冬の問題やメディアの問題は、突き詰めれば運動不足と関係しています。成人では生活習慣病の予防のために、1日10,000歩がすすめられています。小学校5~6年の男児(必要エネルギー量:2,250kcal)では、その20~30%(450~600kcal)を運動エネルギーで消費するのが理想的とされています。消費のためには、1日20,000歩が必要という提案がありました。WHOでは、“小児の健康的な発達のため、毎日合計60分以上の中等度~高強度身体活動を行なうべきである”としています。



さて子どもにメタボはあるのでしょうか。前にも書きましたが、メタボというのは単に肥満だけでなく、動脈硬化のリスクを持つことだと説明しました。知らない方も多いと思いますが、「小児メタボリック症候群」の診断基準(6~15歳)がすでに厚生労働省から出されているのです。この診断基準によれば、もっとも重要なのはウエストサイズで、小学生は75cm、中学生は80cm以上、または腹囲(cm)÷身長(cm)=0.5以上が、危険信号です。ウエストサイズに加えて、「血圧」「空腹時血糖」「中性脂肪とHDLコレステロール」(別掲:裏面)の3項目の基準のうち2項目以上あれば、「小児メタボリック症候群」と診断されます。

子どものメタボでも血管の変化が起り、将来的な成人のメタボに移行し、動脈硬化に基づく様々な疾患の発症に関係すると言われています。

まず、肥満を予防するところから始まるのが大切です。肥満予防のための方法を列挙しておきます。

- ・生活リズムを安定させる“早寝、早起き、朝ご飯”
 - ・バランスの取れた食事“欧米型から従来の日本型へ”
 - ・メディア漬けの生活からの脱却
- “テレビ・ゲームの時間を減らす”
- ・積極的な運動“1日60分の運動または1日20,000歩”

もちろん、この取組みは子どもだけのものではありません。肥満の子どもの家庭には、肥満の大人がいる割合が高いとも言われています。肥満は家族みんなで取り組む姿勢が大切です。また、家庭の努力だけではなかなか肥満の解消は難しい場合があります。メタボのことも考えて、医療機関に相談することも必要です。

読者の広場

先月は14通のメールを頂きました。宮城野区菅井さんからのメールです。「菅井心暖の母です。昨日は、お世話様でした。先生とは、果林が今年13才ですから、13年も前からの長いお付き合い。最近、上の子達も大きくなり、殆んど診て頂くことがなくなりましたが、心暖が生まれ、またこうしてお世話になれること、先生に会えること(笑)を嬉しく思っております。先生とのお付き合いの中で、これは大丈夫みたいなものができあがっていたはずですが、久々10年ぶりの育児に、新米ママ逆戻りで、あれこれ心配で…先生のところに行けば安心できると思いつつ、こんなことで？って思い、なかなか行けずにいました。昨日、先生に「ここに来て安心して帰ればいい」と言われ、一人で、心配し取り越し苦労してるくらいなら、早く行けばよかったですと後悔です。おバカな質問ばかりして、すみません()心暖は、今まで痒みで夜も寝れなかったのか？ちょくちょく泣いていたんです。おっぱいでもおむつでもなく…昨夜はぐっすり(-)zz薬を塗った途端に、顔もキレイに。ずっと痒かったんだなあと思い、こんなにすぐよくなるなら、早く診てもらえばよかったですと…、かわいそうなことしてしまいました。これからは、心配事は早めに解決しに、先生のところに行きます。これからも、宜しくお願いします。一つお願いがあります。過去のクリニックNEWSを頂きたいのですが…130号まで、ファイルに入れているので、その続きを。昨日頂いたのが180号なので、50枚！？印刷代払ってでも欲しいです。お願いします。お忙しいところ、長々、すみませんでした」。またお世話になること、先生に会えることが嬉しいなんていわれると、こちらもなんだか嬉しくなってしまうます。また新聞を創刊号からずっとファイルしていたなんて、これも嬉しい限りです。新聞50枚でも何枚でも、差し上げますよ。もちろん無料で。読んでもらえるだけでありがたいと思っています。



夏期休暇と学会による休診のお知らせ

夏期休暇

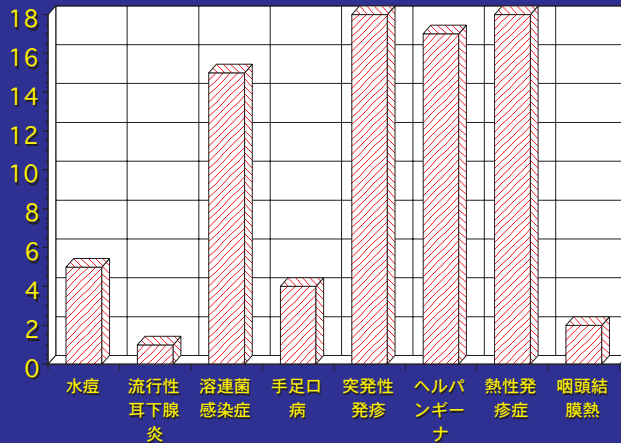
8月11日(月)～16日(土)

日本外来小児科学会(名古屋)

8月29日(金)～30日(土)

上記期間が休診になります。総合病院(労災病院、スペルマン病院等)はカレンダー通りの診療です。皆様には大変御迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

7月の感染症の集計



全体的に患者さんが少ない季節です。溶連菌感染症はまだ多いですが、先月より減少しています。夏カゼのひとつ、ヘルパンギーナが目立っていますが、大きな流行は無さそうです。手足口病もみられますが、数は多くありません。

8月のお知らせ

・栄養育児相談

毎週水曜日 13:30～ 栄養士担当

一面記事の**肥満**の相談も受け付けています。お気軽にどうぞ。

もちろん相談は無料です。



小児メタボリック症候群の診断基準(6～15歳)

- ・ウエストサイズ (腹囲) 中学生 80cm以上
小学生 75cm以上
または ウエスト/身長=0.5以上及び以下のうち2項目以上
- ・中性脂肪 120mg/dl以上 または HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ・収縮期血圧 125mmHg以上 または 拡張期血圧 70mmHG以上
- ・空腹時血糖 100mg/dl以上

看護師の佐藤君に赤ちゃんが生まれました

先月号で産休の紹介をした佐藤君に、7月18日に、2950gの元気な男の子が生まれました。母子共に健康です。多くの方々にご心配を頂きありがとうございました。



お店や会社を紹介してみませんか

かかりつけの患者さんとのコミュニケーションのため、お店や会社の宣伝コーナーを設けることを企画しています。毎月500～700枚発行しているので、宣伝効果が期待できるかも知れません。あくまでもかかりつけの患者さん対象で、一般のからは受け付けていません。読者にサービスなどのメリットがあれば大歓迎です。

お店や会社を紹介してみたい方がいらしたら、遠慮なく受付まで。

編集後記

8月になると、幼稚園の休み、お盆で患者さんが少ない時期です。心配事があれば、じっくり相談してください。

待ちに待った、楽しいな夏休みです。2年振りにセブ島を訪れる予定です。南国で少しほげっとして、リフレッシュしてきます。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

