

公益財団法人慈愛会と垂水市の包括連携協定のもと、今村総合病院の医師等の皆様にご協力いただき、市民の皆様の健康増進及び子育て支援啓発を目的に、4か月に1回、皆様にお伝えしたい情報をコラム掲載いたします。

☎ 保健課 健康増進係 ☎ 内線 138

## こどもの体重

イベントが続くと体重が気になる方も多いかと思ひます。大人で身長と体重のバランスを評価する指数でよく用いられるのはBMIです。計算方法は簡単で体重(kg)を身長(m)の2乗で割ります。成人は18.5～25が正常で18.5未満はやせ、25以上は肥満になります。

さて小児はどうでしょうか。母子手帳をみるとカウプ指数という数値が記入されていることを見る機会があるかもしれません。カウプ指数はBMIと同じで体重を身長<sup>2</sup>でわります。乳幼児でよく使う方法で15～18が正常で15未満はやせ傾向、18を越えると肥満傾向になります。

5歳以上で使われるのは肥満度ですが、計算のためには年齢・性別・身長から計算した標準体重が必要になります。細かい計算式を用いるのは年齢・性別で体型が異なるからです。肥満度は±20%が正常で-20%以下はやせ、+20～30%は軽度肥満、30%以上は中等度、50%以上は高度肥満となります。

成長期である小児が肥満になるのは、成長や活動に必要な量以上にカロリーを取っていることが原因と考えられます。現在学校では身長・体重のグラフを作成したり、地域によっては生活習慣病検診を行っているところもありますが、厚労省は成人での肥満の予防には学童期ではなく、幼児肥満の予防を掲げています。

幼児肥満の40%、学童肥満の60%が成人の肥満に繋がるためです。生活習慣病という名称も変更される方向にありますが、大人になってからの食習慣の改善は難しいので、早い時期から気をつけることは大事です。

最近では睡眠不足が肥満の原因になることがわかってきていますし、朝食を食べないことも体重増加につながると言われています。従ってまずは規則正しい生活をして3食食べることが大事です。体を動かして代謝をあげることはエネルギー消費にも繋がるので適度な運動も大事ですが、運動の時間を改めて作ることは難しいので、登下校時に少し早めに歩く、休み時間は外で遊ぶなど日常生活で工夫する姿勢が大事です。

逆にやせも問題になっています。成長期に体重が増えないと身長が伸びなかったり、二次性徴(女児では月経)が始まらなかったり、途中で止まってしまふことがあります。小児期は大人の体になるための大事な時期ですのでバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。



今村総合病院 小児科  
溝田 美智代

小児内分泌が専門で低身長や肥満、糖尿病、甲状腺疾患等の診療を主に行っています。保護者の方と一緒に、お子様の健やかな成長のお手伝いができたらと思います。

