

## 保護者の方へ

お子さんは、軽度あるいは中等度肥満と判定されました。肥満に関しては、以前は“体格が良い”と理解されていましたが、最近では、成人後の様々な病気の原因になることが分かってきました。

小児期の肥満は、放置しておくとも高率に成人肥満に移行するとされています。特に思春期の肥満は約8割が成人肥満に移行しています。成人肥満は、2型糖尿病や高脂血症などのいわゆる生活習慣病につながります。2型糖尿病は、失明や血液透析の最も頻度の高い原因となっています。高脂血症も動脈硬化の原因となり、心筋梗塞や脳梗塞になる危険が大きくなります。そのため、成人肥満に移行しないように、今のうちに肥満を改善し、解消しておくことがお子さんの将来にとって大変重要です。

また、小児期の肥満の一部は2型糖尿病や高脂血症になることもありますし、寝ているときにいびきがひどい、息を止めるといった睡眠時無呼吸症候群を合併していることもあります。睡眠時無呼吸症候群を合併していると、良い睡眠がとれないため集中力が低下し、学校の成績に悪影響を与えることがあるだけでなく、重症になると突然死の原因になることもあります。

お子さんは軽度あるいは中等度肥満の状態ですが、高度肥満になると病気にかかる確率がさらに高くなりますので、食習慣や生活習慣を改善して高度肥満にならないように注意しましょう。肥満を改善するためには、いくつかの工夫が必要です。間食、ジュース、アイスクリームなどを含めた食事量が多い場合がほとんどですので、食事の改善が必須になります。本人だけ食事を変えるのでは多くの場合うまくいきませんので、家族全体で食習慣を見直すことがとても重要です。また、運動不足、ゲームをしている時間が長い、夜更かしをするなども肥満の重要な原因ですので、生活習慣を改善していくことも大切です。

学校では、「体重、ウエスト周囲長の測定表」と「食・生活習慣チェックリスト」をお渡しします。「体重、ウエスト周囲長の測定表」には家庭で毎週1回、曜日を決めて、朝に体重とウエスト周囲長を測定して記入し、月末に学校に提出してください。学校では身長を測定し、肥満度とウエスト/身長を計算して記入します。ウエスト/身長は0.5を超えると内臓脂肪蓄積が疑われます。「食・生活習慣チェックリスト」には、月末に1カ月を振り返って4段階で評価をして記入し、学校に提出してください。また、「肥満度、ウエスト/身長の推移」もお渡ししますが、これは学校で記入しますので、月末に学校に提出してください。

中等度肥満の場合はかかりつけ医を受診し、医師の指導も受けることをお勧めします。

**肥満の測定法：**肥満度を用いる方法が一般的です。

肥満度(%) = (実測体重 - 標準体重) × 100 / 標準体重

+20%以上+30%未満 …… 軽度肥満

+30%以上+50%未満 …… 中等度肥満

+50%以上 ……………… 高度肥満

お子さんの実測体重は (         ) kg で、身長からみた標準体重は (         ) kg  
ですので、肥満度は (         ) % になります。

## 肥満の対策

### 食習慣について：

① 1日4回以上の食事をとっていませんか？

・ご家族の仕事の都合で食事の回数が多くなっていることがあります。特に、夕食が2回という場合がありますので1回に減らし、1日3食にしましょう。

②大皿で食事を出していませんか？

・大皿でおかずを出すと、好きなものをたくさん食べてしまいます。一人分ずつ小分けにしましょう。

③食事を食べるスピードが速くありませんか？

・満腹になったと感じるには食べてから少し時間がかかります。食べるスピードが速いと満腹感を感じにくいため食べ過ぎてしまいます。ゆっくり、よく噛んで食べましょう。

・ひとくち30回以上噛むようにしましょう。

④寝る前2時間以内に食事をしていますか？

・寝る前2時間以内に食事をすると、食事でとったエネルギーを消費する前に寝てしまうので、肥満につながります。

⑤ジュースを飲み過ぎていませんか？

・野菜ジュースや100%ジュースは糖分がたくさん入っています。野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。

・カロリーオフとカロリーゼロは異なります。カロリーオフでも飲み過ぎると肥満につながります。

・水分補給には水かお茶を飲みましょう。

⑥牛乳を飲み過ぎてはいませんか？

・牛乳も飲み過ぎると肥満につながります。肥満の方は、学校で飲む分量で十分ですので、家では飲まないようにしましょう。

### 生活習慣について：

① 早寝、早起きをしていますか？

・夜更かしをすると、夕食から寝るまでの時間が長くなるため、空腹となり間食をしてしまいます。ご家族の都合もあるでしょうが、夜更かしはやめましょう。

・日本人の小児の睡眠時間は世界で最も短いとされており、この短い睡眠時間によって成長の遅れや学力の低下をもたらしたり、肥満の発症あるいはその助長にもつながるなどの悪影響が心配されています。睡眠時間は、小学校1～4年生は9時間以上、小学校5・6年生は8時間以上、中学生は7時間以上とりましょう。

② テレビやゲームの時間が長くないですか？

・テレビやゲームの時間が長いと夜更かしにつながります。そして、空腹のために間食をしたくなります。時間は1日1時間以内にしましょう。

③家のお手伝いをしていますか？

・1日に30分以上はお手伝いをしましょう。

④運動はしていますか？

・1日に1～2度は20分以上、汗をかくような運動をしましょう。