

子どもの肥満とメタボリックシンドローム

六月に実施した住民健診では、三十五歳以上の受診者の腹囲測定・血液検査を行ない、肥満やメタボリックシンドロームの危険性の有無を調べました。しかし、肥満やメタボリックシンドロームの危険性は大人だけの問題ではありません。「小中学生が百人集まれば十人は肥満」「肥満のある子ども十人のうち、一〜二人はメタボリックシンドローム」という調査結果があります。子どものうちから、肥満やメタボリックシンドロームの予防や改善に努めることが大切です。

メタボリックシンドロームとは、体につく脂肪は、皮膚のすぐ下にたまる「皮下脂肪」と腸の周囲などにたまる「内臓脂肪」に大別されます。内臓脂肪が過剰に蓄積されると、脂肪細胞が作り出すさまざまな物質が血圧や血糖値などに悪影響を及ぼし、生活習慣病が起りやすいことがわかっています。「メタボリックシンドローム」とは、過剰に蓄積した内臓脂肪が、血

管や血糖、血清脂質、血圧に悪影響を及ぼしている状態を指します。メタボリックシンドロームを放置すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳血管障害の危険性が高まります。肥満のある子どもの数は、この三十年間で二〜三倍に増加し、現在は小中学生の約10%が肥満の状態です。肥満やメタボリックシンドロームと診断された子どもが生活習慣を変えないまま大人になると、将来心筋梗塞や脳血管障害につながるなど、生涯の健康を左右する懸念があります。

子ども(六〜十五歳)のメタボリックシンドロームの診断の目安

● その高さの腹囲: 男女とも80cm以上、もしくは身長×1/2

● 腹囲に加えて、下の①〜③のうち2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

- ① 血清脂質: 中性脂肪値 120mg/dl かつ、または HDLコレステロール 40mg/dl未満
 - ② 血圧: 収縮期血圧 125mmHg以上 かつ、または 拡張期血圧 70mmHg以上
 - ③ 血糖値: 空腹時血糖値 100mg/dl 以上
- *項目は大人と同じですが数値は異なります

肥満の対策と予防

小児期は、よりよい生活習慣をつくりあげる時期です。現代の日本人の多くは脂肪の摂取量が増え、一方、体を動かす機会が減るなど、肥満になりやすい環境で生活しています。成長過程にある子どもの場合、食事を制限しすぎるのは好ましくありません。朝昼晩の食事から、成長に必要な栄養とエネルギーを摂取することを食生活の基本とし、次のようなことに注意して適切な習慣を身につけましょう。

決まった時間に食事をする

食事のリズムが乱れるのはよくありません。三度の食事をできるだけ規則正しく食べましょう。

食べ過ぎない

肥満のある子どもたちの食生活を調べると、給食をおかわりするなど一般に食べ過ぎの傾向がみられます。

脂質を取り過ぎない

近年、揚げ物や油を使った料理や菓子を食べる機会が多く脂質を取りすぎる傾向が認められます。家庭全体の食事やおやつの内容を見直しましょう。

家族で食事を楽しむ

一人でテレビを見ながらの「ながら食べ」では、子どもは満足感を

十分に得られません。親子のコミュニケーションをとりながら家族一緒に食事をする機会をできただけ増やすように心がけましょう。

一日三十分間運動する

肥満状態だと、体を動かさづらいために運動不足になりがちで、筋肉の発達が不十分だったり持続力が不足したりする傾向があります。まずは手軽に行なえるウォーキングや関節に負担のかかりにくい水泳などから始めてみるとよいでしょう。

スポーツに親しむ

学校の部活動や少年団活動など、仲間とともに楽しみながらスポーツに取り組みましょう。

テレビゲームをする時間を決める

テレビゲームで毎日長時間遊んでいると、運動不足になります。家庭内でルールを決めて遊びましょう。

子どもの肥満の判定

$$\frac{\text{体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100 = \text{肥満度(\%)}$$

● 20%以上は肥満です

* 標準体重を知りたい場合は、小児科医に聞いてみてください。

苫小牧夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-5-4 (電話番号) 0144-35-0001 ※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日	9:00～翌朝7:00	
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。

<http://www.toma-med.or.jp/>

また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。

携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>

※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。



ほけんの 掲示板 9月

子育て講座「ソフエアロ」

とき 4日(火)10:15～11:15
ところ 京町保育園ホール
対象 就学前までのお子さんをお持ちで、子育て支援センターを利用しているお母さん。(託児ボランティアあり)
申し込み 8/27(月)までに子育て支援センターへご連絡ください。定員は15人です。(☎27-2321内線237)
内容 ゆくりの運動実践指導員に指導していただきます。
持ち物 タオル、運動靴、水またはお茶

乳幼児相談

とき・ところ 6日(木)
 10:00～11:00 子育て支援センター
 13:30～14:30 厚南会館
対象 H18.6.7～H19.7.6生まれのお子さんと保護者。
持ち物 母子手帳、バスタオル

3歳児健診

とき・ところ 12日(水)
 12:50～13:20 総合ケアセンター
対象 H16.5.17～9.12生まれのお子さん。(対象児には個別にお知らせします)
持ち物 母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ、早朝尿

子育て講座「応急手当」

とき 19日(水)10:30～
ところ 子育て支援センター
対象 どなたでも参加できます。
申し込み 10日(月)までに子育て支援センターへご連絡ください。(☎27-2321内線237)
内容 厚真消防職員により、0歳～就学前のお子さんに対する応急手当を指導していただきます。
 ①人形を使っての心臓マッサージ(実技指導もあり)
 ②誤飲・やけど等の対応と処置

母親教室

とき 10日(月)10:00～13:30
ところ 総合ケアセンター
対象 妊婦さんとパートナー。
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル
申し込み 5日(水)までに保健福祉課健康推進グループ(保健師)へご連絡ください。
その他 調理実習をしますので動きやすい服装でお越しください。

1歳6カ月児健診

とき・ところ 26日(水)
 12:50～13:20 総合ケアセンター
対象 H17.12.7～H18.3.26生まれのお子さん。(対象児には個別にお知らせします)
持ち物 母子手帳、アンケート類、バスタオル、歯ブラシ

三種混合予防接種

とき 18日(火)～21日(金) ※20日(水)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。受付時間は9:00～11:30、14:00～16:00です。
対象 ①1期初回-初めての 경우에는、生後3カ月～12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までに行えるだけ終了してください。
 ②1期追加-1期初回接種(3回)終了後、12カ月～18カ月までに接種してください。
 ※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 25日(火)～28日(金) ※27日(水)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。受付時間は9:00～11:30、14:00～16:00です。
対象 ①生後12カ月～24カ月までのお子さん。
 ②平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
 ※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

9月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
2日	内科系	川口小児科医院	しらば町6-15-27	(0144)73-0500
(日)	外科系	わだ脳神経外科クリニック	表町2-1-16	(0144)37-3711
9日	内科系	いちむら小児科医院	ときわ町5-18-5	(0144)67-1111
(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
16日	内科系	花輪内科循環器科医院	三光町5-6-15	(0144)36-2555
(日)	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
17日	内科系	稲岡内科小児科	北光町2-7-10	(0144)72-5141
(日)	外科系	ともより整形外科	沼ノ端572-10	(0144)57-8211
23日	内科系	苫都病院	若草町5-10-21	(0144)34-2135
(日)	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	(0144)71-2000
24日	内科系	沖医院	旭町4-4-15	(0144)32-8870
(日)	外科系	苫小牧泌尿器科クリニック	明野新町2-1-12	(0144)57-0455
30日	内科系	苫小牧病院	光洋町3-16-4	(0144)72-1201
(日)	外科系	アーク整形外科クリニック	ときわ町3-15-34	(0144)68-6111

(診察時間) 9:00～17:00
 当番医は変更になることがあります。
 新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
 (お知らせ)
 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。
 ホームページアドレス
<http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
 電話 フリーダイヤル 0120-20-8699
 携帯電話・PHSからは
 011-221-8699