



## こどもの肥満



### なぜ子どもは肥満になるの？

子どもの肥満のほとんどは単純性肥満（原発性肥満）といって摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生ずるものです。つまり食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。

肥満度 = (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100

|    | 肥満度   | 評価     |
|----|-------|--------|
| 幼児 | 15%以上 | 太りすぎ   |
|    | 20%以上 | やや太りすぎ |
|    | 30%以上 | 太りすぎ   |
| 学童 | 20%以上 | 軽度肥満   |
|    | 30%以上 | 中等度肥満  |
|    | 50%以上 | 高度肥満   |

### 肥満はなぜいけないの？

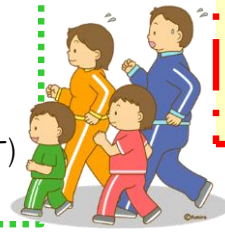
肥満は各種の合併症を伴います。合併症を伴っていない場合でも膝・腰などに悪い影響を与えます。子どもの肥満は大人の肥満のもとです。小児期でも肥満治療は重要であり、できるだけ早いうちに始めることは重要です。

### 肥満の合併症

- 糖尿病
- 脂質代謝異常
- 脂肪肝
- 高尿酸血症
- 高血圧
- 睡眠時無呼吸症候群
- 整形外科的疾患
- 月経異常
- 精神的問題

### 肥満の治療、予防のおすすめ!!

- 朝ご飯を必ず食べよう！
- よく噛んでゆっくり食べよう！
- 家族みんなで食べよう！
- 運動をしよう！（30分以上歩くと効果的です）
- 肥満度を減らすことを目標にしよう！



### ★ゴールデンウィークの予定

4月28日(日)～5月1日(水) 休診  
5月2日(木) 午前診察 午後休診  
5月3日(金)～5月6日(月) 休診

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |    |

9日(木) 14:00～15:30休診

### ヒトメタニューモウィルスとは

気管支炎や肺炎などの呼吸器感染症をひきおこすウイルスの一種です。1～3歳の幼児の間で流行することが多いのですが、大人にも感染します。症状は風邪症状に似ています。症状は風邪症状に似ています。(咳、発熱、鼻水、ゼーゼーという呼吸、呼吸困難など) 感染しても、1週間程度で症状は治まります。しかし、1回の感染では免疫が獲得できません。何度か繰り返して感染してしまいがちですが、年齢が上がるにつれて徐々に免疫がつき、症状が軽くなる傾向にあります。