



## 子供の肥満

新型コロナウイルスにより外遊びが減り、また不規則な食生活にもなりやすいため  
 保育園健診や学校健診で肥満の子供が増えています



### 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くとも膝・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!
- 食事はうす味の和食で魚と食物繊維を多く塩分を少なくしよう
- 外食、ファストフード減らし、おやつのだらだら食いをやめよう
- 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!

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

家族みんなで早寝早起きをしましょう。  
 起きたとき明るい日差しを浴びると、目が覚めやすくなります。体重と体脂肪率を起床時か入浴時にはかりましょう。



### 母子手帳をチェックしてみましょう

入園入学前に予防注射の接種もれがないか見直してみましょう。  
 集団生活が始まると病気に感染しやすくなります。ワクチンはウイルスによる感染症から身を守りその病気にかかりにくくし、かかっても重症化するのを防ぎます。  
 また、周りの人たちも病気にかからせない役割もあります。定期接種だけでなく任意接種 (B型肝炎、おたふくかぜなど) も接種しましょう。  
 不活化ポリオや百日咳など現在4種混合ワクチンに含まれ、定期接種で4回接種までは行われています。しかし接種から時間が経つと、抗体価が徐々に低下し再び発症のリスクにさらされます。抗体価は5回接種により高く維持することができます。小学校入学前に追加接種をしましょう。  
 入園入学前に見直し、受けられるワクチンを受けられるときにしたいものです。

公益財団法人和証券福祉財団より小栗小児科子育てクラブにボランティア活動助成が贈呈されB.Pプログラムのテキスト代を無料配布させていただきます。

2月の臨時休診

18日 (木) 14:00~15:30

