

子どもの肥満症Q&A

—子どもの肥満症に対する正しい理解と対応法の普及を目指して—

岡田 知雄^{1,2}

¹ 神奈川工科大学健康医療科学部 管理栄養学科

² 日本大学医学部小児科

1. はじめに

わが国の子どもの肥満や、肥満症—“肥満に起因する健康障害”に関心が、高まったのは、ちょうど、1970年頃から2000年頃の30年間に子どもの肥満が急増した時期からです。この30年間は、高度経済成長を経て、バブル景気が、終わる頃に当たり、車社会、テレビやICTとゲームの普及、食生活の欧米化により脂質の摂取量が増え、身近な子どもの遊び場が極端に失われたという社会的背景があります。わが国では近年、主に小児の生活習慣病健診や学校保健において体重成長曲線の導入により、子どもの肥満・肥満症の検出も容易になり、かつ事後指導にて肥満症への対応も早期になされるようになってきましたが、肥満専門医ではない一般医やコメディカルスタッフ、学校医、養護教諭、体育教師、など学校関係者、保育士や保護者の方々にこそ、その正しい理解と対応法のさらなる普及が望まれるところです。

また、最近では、新型コロナウイルス感染症の流行のため、子どもの食環境や身体活動・運動ばかりではなく、心の問題にも影響がおよび、肥満症が急激に増加している印象があります。

2. 子どもの肥満や肥満症はなぜ問題なのか

わが国の子どもの肥満の出現率は、現在やや低下したとは云え、全体で10%弱ですが、但し、男子の年長の中高校生においてはむしろ増加傾向を示し、成人の肥満・肥満症への移行により2型糖尿病、心筋梗塞や脳梗塞などの生活習慣病による死亡率がさらに増加し、特に65歳未満の死亡率が上がり、平均寿命の低下を招きます。この実証例が、2000年の沖縄ショック²⁶なのです。それまで長寿県であったのに、このように男性死亡率が急激に増加したため、4位から26位へ転落したのです。

3. 子どもの肥満や肥満症への対応について

子どもの肥満、特に思春期における場合、その70%は成人期へ移行する事が知られています。すなわち、子どもの肥満は幼児期から早期発見による対応が重要で、子どもでも改善が難しくなるので、高度肥満とならないうちに改善させることも重要です。さらに云えば、子どもの時期から肥満予防が望ましいのは、その通りですが、先にも述べた通り、わが国における子どもを取り巻く環境は、もはや誰もが肥満化する恐れがあります。

以上のような状況を踏まえて、2017年に日本肥満学会から「小児肥満症診療ガイドライン2017」が刊行され、2019年に日本小児医療保健協議会栄養委員会から「幼児肥満ガイド」、さらに一般向けとして、「子どもの肥満症Q&A」が日本小児保健協会栄養委員会から2021年にHPにアップされます。これらに記載されている対応のポイントは、保護者や一般医、コメディカルスタッフおよび学校関係者における、具体的な子どもの肥満・肥満症の予防や早期発見とその改善法には、組織的な対応が非常に有効かつ重要であって、家庭-学校-コミュニティサークルの連携が効果を上げています。地区医師会と教育委員会の共同による小児生活習慣病健診や個別指導および週末における運動指導を含むコミュニティサークルとの連携のような、組織的な対応も1つの例です。子どもにおいても、メタボや肥満症への対応は、個別の対応が必須であるので、医療機関とは別に、このような組織的な対応が、保護者にとっても好評です。

4. おわりに

現代のわが国の成人肥満の急増や糖尿病の著しい増加、そして生活習慣病による死亡率の増加の現状から、子どもの健やかな成長を考える上で、子どもを取り巻く多くの関係者は、子どもの肥満症に対する正しい理解と対応法により、彼らが明るい未来を築けるように支援するべきであると考えます。