

幼児肥満ガイド

原 光彦

和洋女子大学家政学部・健康栄養学科

肥満は、小児期から様々な健康障害を引き起こし、将来の心血管病や肥満関連がん発症リスクを増加させるため小児期からの対策が必要である。

2002年に日本肥満学会の小児適正体格検討委員会が「小児肥満症判定基準」を作成し、小児でも、医学的管理が必要な肥満症とそれ以外の肥満が明確に区別できるようになった。小児肥満症判定基準は、その後の小児肥満に関する研究成果を反映して2014年に「小児肥満症診断基準」に改定され、「小児肥満症診療ガイドライン2017」に掲載されるとともに、日本各地で行われている小児生活習慣病予防健診のカットオフ値の設定等に応用されている。

肥満や、古典的な動脈硬化の危険因子である高血圧や、脂質異常症はトラッキングすることが知られている。我が国の肥満小児に関する疫学調査結果から、学童期肥満の起源は、多くの例では幼児期にあり、通常6歳ごろに出現するはずのアディポシティーリバウンド(AR)が早期に出現することが、その後の肥満発生や様々な心血管病危険因子の値と関連があることが明らかになった。この様な背景から、6歳以上18歳未満を対象とする「小児肥満症診療ガイドライン2017」とは別に、幼児期からの肥満予防対策を目的とした資料の必要性が高まり、2019年に、日本小児科学会、日本小児保健協会、日本小児科医会、日本小児期外科系関連協議会で構成される、日本小児医療保健協議会の栄養委員会が中心になって「幼児肥満ガイド」を作成した。

幼児肥満ガイドは、全7章から構成され、第1章は総論、第2章は幼児肥満の判定法、第3章は我が国の幼児肥満の疫学、第4章は幼児肥満の病態、第5章は幼児肥満の問題点、第6章は幼児肥満対策、第7章は幼児期からの肥満予防法となっている。すべての内容は公益社団法人日本小児科学会のホームページ上のガイドライン・提言のサイトからダウンロード可能である。http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/2019youji_himan_G_ALL.pdf

幼児期と学童期以降の肥満に関する取り組みの相違点は、①肥満度を用いた幼児の体格の判定基準は、学童期以降とは異なること。②学童期以降は、肥満に伴う健康障害への対応が最重要ポイントであるのに対して、幼児期は肥満予防が主体であること。③低出生体重児や巨大児として生まれた児に対しては、特別な配慮が必要であること。④乳幼児健診で得られた身体計測値を利用して、早い段階で肥満出現リスクを評価し、適切な介入を行う必要があること。⑤現実的な肥満予防法として折に触れ「声かけ介入」を行うことが挙げられる。

この教育講演では、幼児肥満ガイド作成の経緯や内容について分かりやすく解説したい。この講演内容が、子ども達の健やかな成長のために活用されれば、望外の喜びである。