

こどもの肥満について

町立金山診療所
小児科 藤山純一



おうちのじいちゃん・ばあちゃん
が子供の頃は肥満の子はほとんど
いませんでした。食べ物それぞれ
ほど豊かではなく、みんな走り
回って遊んでいたからです。たま
に太った子がいると「体格いい
にゃ」と褒められました。今は肥
満の子が増えて、全国では小学校
高学年男子の10%、女子の8%が
肥満で、山形県では男子15%、女
子10%と全国を上回っています。
肥満の程度を表す肥満度は、そ
の子の体重のうち何%が余分な体
重かということで、20%以上が肥
満、50%以上は検査や治療が必要

な肥満です。肥満度は学校の身体
測定の際に分かります。肥満には
こんな特徴があります。
その① 都市部より田舎に多い。
都市部の子は通学や塾通いでよく
歩きよく運動しますが、田舎の子
は車での移動が多く、両親が共働
きのばあちゃん子はおやつの量が
多いからです。
その② 早食い・大食いが多い。
食べるのが早いと血糖値が上がら
ず、満腹中枢が働かず大食いにな
るのです。
その③ 両親も太っていることが
多い。食べ物・食べるパターンが
似ている、太った親は子供の肥満
を気にしないからです。
その④ 成長しても太ったまま。
子供の時に増えた脂肪細胞は減る
ことはなく、太りやすい体質が続
き、体が重いために運動が苦手と
なるからです。
その⑤ 成人病になりやすい。動
脈の壁に脂肪が溜まるために高血
圧や心臓病になりやすく、血糖値
が高いので糖尿病になりやすいの
です。肥満の子はスタイルや運動
の面でコンプレックスを持ち、膝
や腰が故障しやすく、成人病の予

備軍となります。何とかしなくて
はと思いませんか？
肥満を解消するには飲食による
摂取カロリーを減らし、運動に
よってカロリーを消費することが
必要です。具体的には、毎日入浴
後に体重を計ってみる、おかずは
それぞれ取り皿に分けて出す、野
菜・海藻・きのこを多くしてゆっ
くり食べる、ジュース・牛乳・お
菓子は減らす、毎日の運動や家の
手伝いで体を動かす、早寝・早起
きしてゲーム時間を減らすなど
です。実際にはなかなか大変なので、
家族全員で長期戦で取り組むこと
が必要です。学校で肥満を指摘さ
れたら診療所に相談に来て下さ
い。一緒に対策を考えましょう。



はじめての
BirthDay !

7月8月に晴れて1歳の
誕生日を迎えられる子ど
もたちを紹介します！



8・28
矢口 湊なむねくん（内町）



8・9
柿崎 礼れい依いくん（下中田）



7・13
伊藤 陽ひなた咲さちゃん（朴山）

ニコニコ笑顔が素敵な我が家の
ムードメーカー！これからもた
くさんの笑顔を見せてね♪

素敵な笑顔をいつもありがと
う。これからも兄弟仲良く健
やかに育ってね。

これからも可愛い笑顔を見せて
ね。健やかに元気に楽しくね。