



にこにこニュース



おおいた こども びょういん
大分こども病院

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
http://www.oita-kodomo.jp/0kb/

2011・7月号 (No.255)

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(順番) TEL097-554-7000

(Fax) TEL097-568-7057

肥満対策は幼児期から始めよう！

～増えています！ 子どもの肥満～

医師 久富 真由美

「肥満」「生活習慣病」「メタボリックシンドローム」などと聞くと、大人だけの問題だと思われがちです。しかし、これらは子どもにも見られる重要な健康障害です。

日本における子どもの肥満の頻度は、この30年ほどの間に2~3倍に増えており、今は学齢期の小児の10人に1人が肥満しているという状態です。

<肥満とはどんな状態なの？どうすればわかるの？>

「肥満」とは簡単に言うと体の中の脂肪（体脂肪）が異常に増加した状態です。これは、①成長曲線を描く、②肥満度を計算する、③体脂肪を測るなどいろいろな方法で判断することができます。

<子どもの肥満がなぜ問題なの？>

①肥満だけでは終わらない！合併症は子どもでも！

子どもの肥満も大人の肥満と同じように、血圧が高くなったり、血液中のコレステロールが高くなったり、糖尿病になったりします。実際に、大分市で行っている小学5年生での生活習慣病予防検診で、コレステロール値や肝機能の異常を指摘されて受診される方もいます。

②ちょっと待って！その習慣が肥満をつくる！

夜型の生活様式による日中の活動低下、朝食の欠食や夜食の習慣、長時間のテレビ・ゲームなど室内遊び……。これらを続けると肥満になるのは大人も子どもも同じです。

子どもの頃からの習慣はなかなか抜けないものです。小児期から正しい生活習慣を身につけることが大切です。

③子どもの肥満は大人につながる！

乳児期（0~2歳）の肥満がそれ以後の時期の肥満と強く連続する証拠はありませんが、幼児期以降、学童期、思春期の肥満は互いに連続しやすく、成人肥満につながる可能性が高いことが分かっています。

特に思春期の肥満は予後が悪く、成人肥満につながるばかりでなく、高率に生活習慣病による死亡をもたらすことが報告されています。

「思春期肥満」の発生を予防するため、肥満対策は幼児期から開始することが大切です。

<肥満はどのように治療するの？ダイエット？>

肥満の治療には、運動療法や食事療法、行動療法、心理療法があります。

大人と違い、子どもは成長・発達をしているので、これらを妨げないような適切な指導が必要となります。

当院には肥満予防健康管理士の資格を持つ管理栄養士もいます。肥満の治療は医師だけでなく、看護師、栄養士などチームで取り組んでいます。

うちの子、最近急に体重が増えたな、ほかの子と比べて太っているみたい……。という方は一度ご相談ください。



夏はこまめに水分補給

朝、起きた時コップ1杯の水を飲むと良いということを聞いたことがありますか。私たちは寝ている間にたくさんの汗をかいています。体の水分が少なくなると、血液がドロドロになり、血の巡りが悪くなったり、時には血管が詰まったりして、思わぬ病気の原因になることもあります。朝1杯の水は、そんな脱水状態の体を正常な状態に戻すという働きがあります。水分は私たちの体になくてはならない大切なものです。暑い夏は、さらに水分が奪われるので、こまめに水分をとって健康な状態を保ちましょう。

そこで、今月は夏の水分のとり方について考えてみましょう。



～水分の上手なとり方～

食事から

水分は汁物をはじめ、ご飯やおかずにも含まれているので、3回の食事からかなりの量をとることができます。

特に汗をかいたときは、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル（塩分等）補給をしましょう。

また、夏野菜（トマト・きゅうり・なす）すいか等は、体温を下げる働きもあり、水分補給に最適です。

スポーツのときは

運動して大量の汗をかいたときは、頻りに水分補給することが大切です。たくさん汗をかいた後は、水分と同時にミネラルが失われている状態なので、少量のミネラルを含んだ飲み物で補給します。スポーツドリンクはジュース同様、糖分をとり過ぎるので、飲み過ぎに注意しましょう。

清涼飲料の飲み過ぎに注意

つい飲んでしまいがちな、ジュースなどの清涼飲料は、糖分をとり過ぎたり食欲を低下させ、夏バテの原因になりやすいので、水分補給には向いていません。普段の水分補給には無糖のお茶や麦茶、牛乳にしましょう。

★ 汗をかくと塩分が体内から出ていくことはよく知られていますが、塩分（塩化ナトリウム）を補給しても脱力感が抜け切れないのは、汗をかいたときにでていったカリウムがもとに戻らないからだそうです。カリウムを多く含む食品に「ハト麦」があります。ハト麦茶なら手軽にカリウム補給ができます。

★ 「ノンカロリー」「ノンシュガー（無糖）」といった清涼飲料が出回っていますが、これらがすべてカロリーや糖分が「0（ゼロ）」というわけではなく、飲料100ml当たり5kcal未満であれば「ノンカロリー」と表示できるようになっています。

また、さまざまな甘味料（シロ糖・オリゴ糖・アスパルテーム・ステビア等）が使われていることがあり、摂取量が多いとおなかのゆるくなってしまいうこともあります。

カリウムたっぷり！
ハト麦茶
脱力感をとるために
表示が「ノンカロリー」でもカロリーが0(ゼロ)とは限らないんだ

さあ、いよいよ楽しい夏休み！ キャンプや海水浴…皆さんはどんな計画を立てていますか？
こまめに水分を補給して、健康に過ごしてくださいね！

？甘い清涼飲料水の飲み過ぎは、どうして悪いの？

① 口当たりがよく飲みやすい。→肥満の原因になります。…大量に飲むと「血糖値」が上がります。「血糖値」が上がると、のどが渇くので、また飲む。という悪循環に陥りやすいのです。

② 糖分はビタミンB₁によってエネルギーに変えられます。水に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が上がるとともに、ビタミンB₁も多く消費され、体調を崩しやすくなります。→食欲がなくなります。

③ 血糖値が上がると、それを下げようとしてインスリン（ホルモン）がたくさん出て低血糖となり、疲れやすくなるという悪循環になります。

★一気に大量の冷たい飲み物をからだに入れると、からだを冷やし過ぎてしまったり、胃液を薄めることで消化の働きが落ちてしまいます。→夏バテになります。

！ペットボトルでの飲み過ぎに注意！

暑くてのどが渇いているときなど、ペットボトルでゴクゴクと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいので、そのまま全部飲んでしまうと糖分をとり過ぎてしまいます。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。



平成23年7月の医師のお休み予定



お知らせ

☆育児支援講座について
7月の育児支援講座はお休みです。次回は9月に救急講座を予定しております。決まり次第、お知らせ致します。

☆順番とりシステムについて
順番とりのシステムが変わりました。詳しくは、パンフレットがありますので受付に声をおかけください。

1	金	木下、光武(午後)	16	土	須田、久富、木下(午後)
2	土	進藤、石原	17	日	
3	日		18	月	
4	月	佐々木、神戸	19	火	進藤、石原(午前)、神戸(午後)、須田(午後)
5	火	光武、佐々木、石原(午後)、木下(午後)	20	水	佐々木、光武、久富、木下(午後)
6	水	神戸、久富、進藤(午後)	21	木	神戸、木下、進藤(午後)
7	木	久富、須田、神戸(午前)、佐々木(午後)	22	金	須田、
8	金	進藤、光武(午前)	23	土	木下、石原、佐々木(午後)
9	土	木下、光武、石原(午後)、須田(午後)、木下	24	日	
10	日		25	月	佐々木、石原(午前)、木下(午後)
11	月	須田、石原、光武(午前)、木下	26	火	光武、木下、進藤(午後)
12	火	神戸、石原、進藤(午後)、木下	27	水	須田、神戸(午前)、久富
13	水	石原、久富(午前)、佐々木(午後)	28	木	久富、石原、進藤、神戸(午後)、佐々木(午後)
14	木	光武、石原(午前)、久富(午後)、須田	29	金	木下、光武(午前)
15	金	佐々木、神戸(午前)	30	土	久富、佐々木、須田(午後)
			31	日	

※院長の予定は掲載しておりません。随時お問い合わせ下さい。
※業務の都合により休みが変更になることがあります。ご了承ください。