



# 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/>

2018・3月号 (No.335)  
(代表) TEL097-567-0050  
(Fax) TEL097-568-7057



(救急) TEL097-567-2311



## 身長や体重を測りましょう そしてしっかり遊びましょう

医師 桑門 克治

### 背の高さそのものよりも伸び具合が大事

背の高さは、父親と母親の身長の前平均値に、男の子は8.5cmを加えた数値、女の子は4.5cmを引いた数値を最終身長の前測値として用いることがあります。もちろん兄弟ではらつきがありますから、あくまでも目安です。多少小柄であっても年間の伸び具合が平均的であれば病気ではないことがほとんどです。でも、次第に背の伸びが鈍ってくる場合には成長ホルモン不足などがみつかることがあります。ある年齢から突然に背が伸びなくなるのは稀ですが、脳下垂体などに異変が起こっていないか確認する必要があります。逆に、極端に背が伸びる時にも甲状腺ホルモン過剰などがみつかることがあります。

### 標準体重を知るために身長を測る

成人の標準体重はBMI【Body Mass Index:体重kg/（身長m）の2乗】が22になる数値を用います。150cmなら $1.5 \times 1.5 \times 22 = 49.5$ kg、同様に160cmなら $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ kg、170cmなら63.6kgとなります。出生時の平均身長は49.0cm、体重は3.0kgなのでBMIは13です。5ヶ月で18に増えたあとに、4歳頃に15といったん減り、10歳で18、14歳で20と成人の体型に近づいてゆきます。

小中学校（6-14歳）は日比式（農林水産省：<http://www.maff.go.jp/j/fs/diet/bmi/hibi.html>）を用いて身長から標準体重を算出します。

身長	100	110	120	130	140	150	160
標準体重（男）	15.4	18.6	22.3	27	33	40.9	50.8
標準体重（女）	15.4	18.3	22.2	27.3	33.8	41.9	51.8



### 肥満は世界的な大問題

第二次大戦後に多くの国で食料を手に入れやすくなると、各地で肥満の結果としての糖尿病、高血圧、脳梗塞、心筋梗塞、慢性腎臓病が問題になっています。世界的にはBMI30以上を肥満、25以上を過体重と言いますが、日本を含むアジアでは過体重程度でも生活習慣病を発生する傾向が強いため、日本ではBMI25以上や標準体重+20%以上を肥満として扱うことが多いです。背景には、食料が少ない環境に適応して栄養を蓄えやすい体質になるようなプログラムが働いた歴史があるようです。

4歳頃にいったんBMIが低下するはずなのに、この時期に肥満状態にあると中学生の頃に肥満になりやすく、中学生の頃に肥満だと成人後の肥満や生活習慣病に繋がりがやすいことがわかっています。幼児期に一生を健康に過ごせる生活習慣を身につけることができれば理想的でしょう。よく「腹八分目」と言いますが、食べ物を飲み込んで胃に入っても吸収されるまでに時間がかかるので「お腹一杯」の感覚を目安にすると必ず食べ過ぎになります。一人前を知って慣れるには意識的な習慣づけが必要です。体重の増減は9割がた食べた量で決まるので、色々と流行する「〇〇ダイエット」は全て無視してかまいません。バランスのよい食事を腹八分目の量で続けるだけです。

## 痩せ過ぎも将来が心配

標準体重より15%以上（20%とする場合もあります）体重が少ないと痩せすぎと言います。最近、痩せすぎも将来的に生活習慣病になりやすくなることわかってきました。モデル業界でも過度の痩せの人は世間の痩せ願望を助長するという理由でショーに出られなくなりました。長距離走に有利だからと体重を絞った結果、疲労骨折やホルモンバランスの異常を来すという問題にも注目が集まっています。

男性はどの年代も平均BMIが増え続けていますが、女性の若年層のBMIが低下してきています。これに連動して出生時体重も年を追うごとに低下しつつあります。胎児期に低栄養に適応するプログラムが働いてしまうと、通常の栄養摂取でも生活習慣病を発症してしまう危険が高まるのではないかと心配になります。お菓子を控えてご飯を食べましょう。

## 小中学生の体力は大丈夫

先日、小学5年生と中学2年生の体力調査の結果が公表され、大分県の小5の男女と中2の男子は九州で1番、中2女子も2番でした。2016年、2017年と2年続けてだそうです。あとは、みんなが体を動かすことが楽しくてスマホやゲームなんかいらぬよ、となれば小児科医としてはうれしいのですが。

## おしえて！Q&A

Q：高熱で頭がおかしくなるって本当？

A：実際にはそんなことはありません。人間の脳は41℃程度の熱では壊れないようにできています。ただし熱の原因が、「髄膜炎」や「脳炎」という病気の場合は別です。その場合は「けいれん（ひきつけ）」「嘔吐」「頭痛」などの症状が強く現れます。子どもの症状をよく観察して、心配な症状があるときには受診しましょう。

Q：安静にするように言われたけれど・・・

A：「安静」というと、黙って布団に横になっているというイメージがありますが、子どもはじっとはしてられません。子どもの安静は、基本的に「室内で過ごしましょう」ということです。保育園・幼稚園・学校をお休みして家の中で過ごしましょう。家の中程度なら、少しぐらい騒いでもはしゃいでも大目に見てあげてください。「子どもが疲れない程度の室内遊び」これが子どもの「安静」です。

## 3月 各専門外来の予定♪

日	月	火	水	木	金	土
<p>※各専門外来は<b>完全予約制</b>になります。 ご希望の方は受付またはお電話でお問い合わせください。 青…午前のみ 桃…午後のみ 黒…終日</p>						
4 循環器外来	5 皮膚科 小児外科 児童精神外来	6 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	7 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） こどもの心外来 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	8 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（福島） 児童精神外来	9 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	10 皮膚科 小児外科 泌尿器外来 腎臓外来（田中）
11	12 皮膚科 小児外科 児童精神外来	13 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	14 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	15 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（岡成） 児童精神外来	16 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	17 皮膚科 小児外科
18	19 皮膚科 小児外科 児童精神外来	20 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	21	22 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 内分泌外来 神経外来（福島） 児童精神外来	23 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	24 皮膚科 泌尿器外来
25	26 皮膚科 小児外科 児童精神外来	27 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部）	28 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 腎臓外来（桑門） 児童精神外来	29 皮膚科 小児外科 アレルギー（阿部） 神経外来（福島） 児童精神外来	30 皮膚科 小児外科 アレルギー（後藤） 児童精神外来	31 皮膚科

