




## こどもも『メタボリックシンドローム』？


 昨今、全国的に小児の肥満が問題となっています。食生活の欧米化に加え、テレビ・ゲームなどの屋内での体を動かさない遊び時間の増加などがその原因として指摘されています。また小児期の肥満の70%前後がもちこして成人肥満になるといわれています。



 メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患をまねきやすい病態です。成人のメタボリックシンドロームの診断基準ではおへその高さの腹囲が男性85cm 女性90cm 以上ですが、こどもの場合、小学生75cm、中学生80cm 以上、または(身長÷2)cm 以上です。腹囲が基準値以上で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。心筋梗塞や脳梗塞は成人期に発症しますが肥満やメタボリックシンドロームが存在すると既に小児期から動脈硬化の初期病変がみられるようで要注意です。

 肥満を治療することは成人も小児も容易なことではありません。年齢に応じた食事療法と運動療法が基本です。バランスのとれた規則正しい食事、間食やジュース類の摂取を控える、テレビ・ゲームの時間を制限する、家族で運動をする習慣をつける、などです。効果はなかなかすぐには現れませんが粘り強く継続することが大切です。



 阿南病院では、肥満・メタボが心配なお子さんに、身体計測、血圧測定、血液・尿検査、腹部超音波検査を行い、高血圧、脂質代謝異常、高尿酸血症、耐糖能異常、脂肪肝などがいないか確認し、それぞれのお子さんに応じた栄養指導、運動療法を行っています。自分ひとりでは挫折しがちですが、各分野の担当みんなと一緒に健やかな体作りを頑張りましょう。

