



健康百話

～今回あおい小児科の青井先生にお話を伺いました。～

講師紹介

あおい小児科

院長

青井 努 先生

(あおい つとむ)

プロフィール

昭和57年3月長崎大学医学部卒
昭和57年4月愛媛大学医学部小児科入局
昭和58年4月愛媛大学医学部小児科助手
昭和59年4月県立北宇和病院小児科勤務
昭和60年6月市立八幡浜総合病院小児科勤務
平成3年3月あおい小児科開業 現在に至る
日本小児科学会認定小児科専門医
日本小児科医会子どもの心相談医



電話 : 0898-47-0033
FAX : 0898-47-0036
住所 :〒799-1506
今治市東村5丁目9-37

■診療科目 小児科

駐車場:15台

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午 前 (9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○	休
午 後 (14:00~18:00)	○	○	○	休	○	○	休

健康情報!

小児の肥満とメタボリックシンドローム

最近の学校保健統計によると、小学校高学年の肥満児の割合は10人に1人で、この30年間で3倍以上に増加しているそうです。

学童肥満の起源は3~5歳の幼児期にあることをご存知でしょうか。思春期まで肥満を持ち越してしまうと高率に成人肥満に移行してしまうだけでなく、生活習慣病の発生率や死亡率が高くなることがわかっています。したがって、太り始める幼児期から肥満対策をすることが重要になります。

幼児期の対策としては、外遊びをしっかりさせて運動に親しませること、規則正しい食事習慣を身につけることが大切です。大人のライフスタイルの影響を受けやすい時期ですので、周りの大人の生活習慣を見直す必要もあるでしょう。また、間食は高カロリーのスナック菓子やジュースを避けて、果物や乳製品などを時間と量を決めて与えたいものです。

2007年に小児(6歳~15歳)のメタボリックシンドロームの診断基準が策定されました。腹囲の増加に加えて、血清脂質、血圧、空腹時血糖のうち2項目以上で異常値を示せば小児メタボリックシンドロームと診断されます。小児の腹囲増加の基準は80cm以上とされています。また、診断年齢に幅があることから、腹囲/身長比が0.5以上、小学生では75cm以上でも腹囲の増加とします。小児集団の1~2%、肥満児の10~25%が小児メタボリックシンドロームの基準を満たすという報告があります。今後はこの基準を満たす小児に対して生活指導が行われるようになるでしょう。

肥満が気になるお子さんがいる御家族の方へ。お子さんの腹囲を測ってみてください。測り方はおへその高さで息を吐いた状態で測ります。上記の腹囲の基準を満たすときは、かかりつけの小児科の先生に相談してみましょう。

RESET BODY

おいしく気軽に、カロリーコントロール&スッキリダイエット



豆乳おからビスケット
黒糖きなこビスケット
豆乳と野菜のハードクラッカー

驚きの5kcalでダイエット中にはうれしいスナック。

明日をもっとおいしく 忙しくて食事の時間がとれない現代人にも ダイエット中のカロリーコントロールにも

meiji PERFECT PLUS

