

大人だけでなく
小中学生にも
広がっている！

子どもの メタボリック シンドローム

—子ども時代の生活習慣が一生の健康を左右します—

子どもの肥満は
この30年間で
約3倍に増加

子どものメタボリック
シンドロームが増加



「子どもは少し太っているくらいの方がいい？」——しかし、
子どものころに肥満だった人の7割以上が大人になっても肥満のままと言われ、注意が必要です。
子どものころからの肥満は、長い間体にいろいろな負担をかけるため、
30代、40代の早い時期から生活習慣病を発症させやすくなります。
子どものうちに、よい生活習慣を身につけて、肥満やメタボリックシンドロームを
早めに予防・解消することが効果的です。

監修 大関 武彦
浜松医科大学名誉教授

かがやくけん、かがわけん。

香川県

「メタボリックシンドローム」って？

肥満が病気を招く

肥満の人の中には、特に内臓の回りに脂肪がたまっている人がいます（内臓脂肪型肥満）。「内臓脂肪」は、そこから代謝の異常や血管を病気にする悪い成分を出すため、放っておくと、糖脂質代謝や血圧の異常を生じ、肥満症や高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になってしまいます。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を言います。

子どもの場合は、おへその位置で測った腹囲が80cm以上あると、内臓脂肪型肥満が疑われます。お子さんの腹囲はご存知ですか？



お子さんのメタボ度は？

子どもの肥満やメタボリックシンドロームは、誤った生活習慣が原因です

メタボリックシンドローム チェックシート

- | | |
|---------------------------|--|
| 1. 身長伸びに比べて体重が異常に増えている | |
| 2. 外で遊ぶよりも、室内で遊んでいるほうが多い | |
| 3. スナック菓子、ファストフード、ジュースが好き | |
| 4. テレビを見ている、ゲームをしている時間が長い | |
| 5. 睡眠時間が9時間未満 | |
| 6. 夜食をよくとる | |
| 7. 朝、起きるのが苦手 | |
| 8. 朝ごはんを食べない | |
| 9. 好き嫌いが多い | |
| 10. 家の手伝いをしない | |



いくつ当てはまりましたか？ 6個以上当てはまると要注意。

右ページは、メタボリックシンドロームの診断基準です

子ども(6~15歳)の メタボリックシンドロームの診断基準

ステップ 1 肥満(内臓脂肪の蓄積) チェック

おへその位置で測った腹囲が
80cm以上※である。

※腹囲については腹囲/身長が0.5以上であれば基準を満たすものとする。

※腹囲については小学生は75cm以上であれば基準を満たすものとする。

メタボリックシンドロームを
判定する大きな目安が
おへその位置で測った腹囲。
「いちばん細いところではない」
ので、気をつけて。



はい

いいえ

医療機関で詳しい
検査を受ける必要
があります。

ステップ2へ

メタボリックシンドロームではあり
ませんが、体重の増加に注意し、
体重の成長曲線(中面を参照)の
カーブに沿うように注意しましょう。

ステップ 2 医療機関での検査をチェック

		はい	いいえ
A 血液中の脂肪分	▶ 中性脂肪値120mg/dl以上、またはHDLコレステロール値40mg/dl未満	1点	0点
B 血圧	▶ 収縮期血圧125mmHg以上、または拡張期血圧70mmHg以上	1点	0点
C 空腹時血糖値	▶ 100mg/dl以上	1点	0点

判定 ステップ2の合計点数が……

2点以上

「子どものメタボリックシンドローム」
です。

0~1点

今のところはまだメタボリックシンドローム
ではありませんが、注意が必要です。
今の体重を維持しながら、運動によ
って消費エネルギーを増やしましょう。

※A~Cの値は、「やや高め(低め)」の数値で、多く
は薬による治療は必要ありません。

成長期の子どもの ダイエットに注意!

いきすぎた栄養摂取制限は正常な成長
を妨げる可能性があります。子どもの場合
は、体重を維持するだけでも身長が伸び
ることによって相対的な減量になります。

子どものダイエットは、成長に必要な栄
養素を不足させずに、太る栄養素を取り除
き、運動によって消費エネルギーを増やす
のが基本です。



改善の方法は、裏へ!

ウエスト80cmはないけど…、心配かも

子どもの体をきちんと把握しましょう

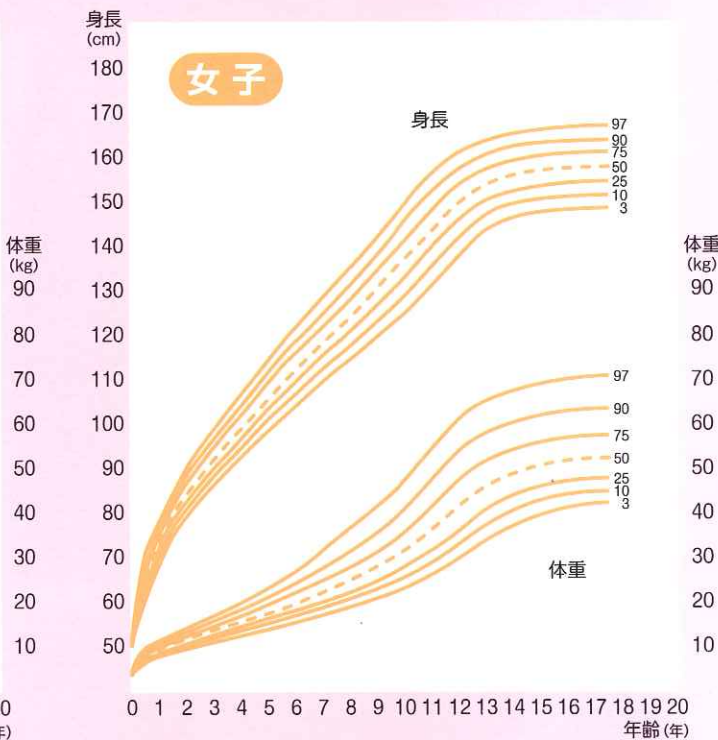
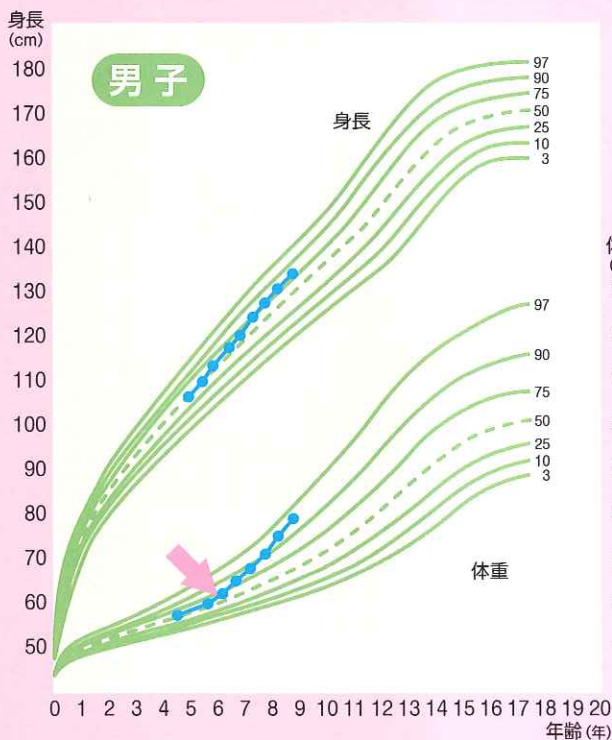
「成長曲線」は、子どもたちの身長や体重を年齢ごとに集計し、その平均をグラフにしたものです。7本の基準曲線がありますが、体の大きさには個人差があるため、いずれかの曲線のカーブに沿っていれば問題ありません。

このグラフに子どもの身長や体重を書き込んでいくと、子どもの成長過程がわかります。身長と体重のパターンの変化が目で見て分かるので、子どもといっしょに確認するのにもってこいです。



■身長・体重の成長曲線

左図の青線は、6歳をすぎたころから肥満し始めた男児例で、矢印で示した辺りで肥満に注意する必要性がありました。



平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）および平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）のデータをもとに作成
日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル（改訂版）」より

子どもの肥満の変化と特徴

乳児期 (0～1歳)

成長・発達が最も著しい時期。肥満を深刻に受け止める必要はありません。歩き始めるころになると、やせてきて肥満が解消されることがほとんどです。ミルクや食事の制限は行わずに、積極的に室内外で遊ばせることで消費エネルギーを高めるようにしましょう。



幼児期 (2～5歳)

乳児期との決定的な違いは、学童期以降の肥満につながる可能性を含んでいることです。食事やおやつに注意し、室外での運動を積極的に取り入れましょう。この時期の生活習慣は、その後も継続しやすいため、正しい生活習慣を形成することがとても重要です。



学童期 (6～12歳)

このころの肥満は、成人肥満につながる可能性が非常に高くなります。子ども自身が、肥満対策の重要性を理解できる年齢なので、納得できるように説明して、食習慣、運動習慣を見直し、肥満対策に取り組むことが大切です。



こんな生活で内臓脂肪がたまる！

チェック！

朝ごはん抜きは、食生活のバランスをくずす。

チェック！

朝ごはん抜きがどか食いのもと。



A君(小学5年生)



7:30

昨日は夜遅くまでマンガを読んでいたので眠い。時間もないし、朝ごはんは食べずに登校。

登校後

ボーっとして授業に集中できない。体育の授業でも体が動かない。

12:30

給食はもちろんおかわり。まんぷくになるまで食べる。

16:30

菓子パンを食べながら塾へ。教室はビルの3階。エレベーターを使う。

19:00

晩ごはんはハンバーグとポテトフライ。大人と同じ量を食べる。野菜は残した。

21:00

両親と一緒に甘いものを食べる。いつもの習慣。



23:00

ふとんの中でついついゲームに夢中。

24:00

就寝。

チェック！

朝ごはん抜きで、脳や体がエネルギー不足に。

チェック！

甘いものは脂肪を増やす。運動のためエレベーターでなく階段を。

チェック！

栄養過多の食事。

チェック！

夜食は過栄養につながる。

チェック！

寝不足は、1日の生活リズムを乱す。

A君の生活は、不規則な食生活とエネルギーの過剰摂取、運動不足（エネルギー消費の減少）です。

子は親の背をみて育つ

厚生労働省の審議会などでは、「両親が肥満の場合、子どもが肥満になる傾向が高く、親子での学習機会が必要」といった指摘がありました。親の生活習慣が子どもの肥満に影響していないか、考えてみましょう。

母親が肥満の場合

子どもの**60%**が肥満



父親が肥満の場合

子どもの**40%**が肥満



両親が肥満の場合

子どもの**80%**が肥満



どうやればいい？ メタボリックシンドローム対策

肥満やメタボリックシンドロームの予防・解消には、よい生活習慣を身につけるのが第一です。

生活習慣の改善 →→ 肥満の解消 →→ 内臓脂肪の減少

「愛・家族」の合言葉で子どもの生活習慣〈食事・運動・生活のリズム〉を改善！

あ 朝ごはん

子どもが午前中からパワーを発揮して勉強・運動に取り組むために、朝ごはんは欠かせないエネルギーの源。眠たい、お腹がすいていない、という理由から朝ごはん抜きにならないよう「早寝」「早起き」の習慣をつけましょう。

い 1日3食、規則正しく食べる

3食きちんと、ゆっくりよく噛んで食べましょう。欠食によるか食いや早食いは肥満のもとです。できれば、家族みんなで食卓を囲んで、楽しく食べましょう。



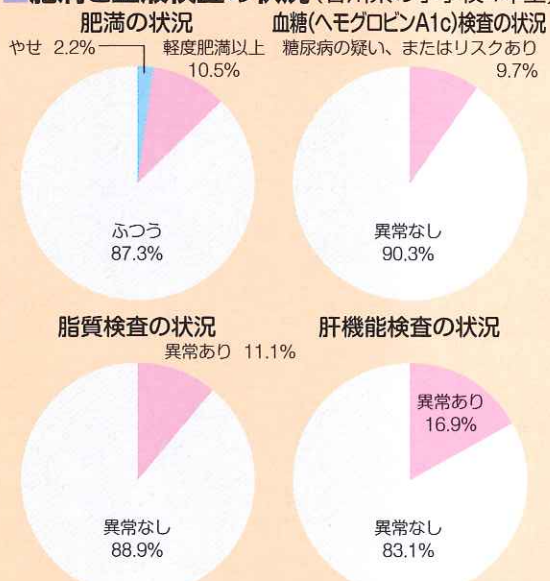
家族 家族で「食事」「運動」の改善に真剣に取り組む

親が一方向的に管理するだけではなく、体によい食事（何をどれだけ食べたらよいか、体によくない食品はどれか）についていっしょに調べる、子どもといっしょに運動するなど、家族ぐるみで取り組んで、子どものうちに「いい習慣」を作ってしましましょう。



「親のよい生活習慣が、子どもの健康を守る」ことを
忘れないでくださいね!!

■肥満と血液検査の状況 (香川県の小学校4年生)



※本調査における「脂質異常」の定義は、「総コレステロール、LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪のうち、いずれか一つでも異常値を示したもの」とした。
※本調査における「肝機能異常」の定義は、「AST、ALT、γ-GTPのうち、いずれか一つでも異常値を示したもの」とした。

■生活習慣と検査結果の関係 (香川県の小学校4年生)

●は男女共通して、関連が見られた項目を示す

生活習慣		肥満	脂質異常	肝機能異常
食事	毎日腹いっぱい食べる	●	●	●
	早食い	●	男子	男子
	朝食欠食	●	●	
	魚より肉が多い	●		
	既製品が多い	●		
	不規則な食事	女子	男子	
	夜食を食べる	女子		
	お菓子や飲み物中心の昼食		女子	
運動	特別な運動をしていない	●	男子	男子
	外遊びが少ない	男子	男子	男子
	睡眠			
睡眠	睡眠時間が短い	●		
	就寝が遅い	●	男子	
	起床時刻が遅い		男子	

※生活習慣とヘモグロビンA1cの関連性は見だせなかった。
[平成24年度香川県小児生活習慣病予防健診結果の概要]から

「毎日腹いっぱい食べる」「早食い」「朝ごはんを食べない」「外遊びが少ない」など、
毎日の生活習慣が、肥満や血液検査に大きな影響を与えていることがわかりました。