

子どもの肥満について

小児肥満は子どもの健康に悪影響を及ぼします

小児肥満とは、子供の体内において脂肪組織が過剰に蓄積した状態を言います。幼児（3ヶ月～5歳）は**カウプ指数**をもとに判定されます。さらに、**小児期メタボリックシンドローム**というものもあります。小児期メタボリックシンドロームは、大人同様、内臓に脂肪がたまり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病に加え動脈硬化になりやすくなります。近年では小児肥満が深刻化し、小児期メタボリックシンドロームとの関連が問題視されています。

小児肥満が引き起こされる要因

小児肥満は、遺伝的要因に次の**3つの生活習慣要因**が加わることで引き起こされると考えられています。

① 食習慣

朝食の欠食、脂質の過剰摂取、外食（特にファストフード）の増加、清涼飲料水の過剰摂取、食卓の環境（個食、孤食、偏食、過食）などが影響していると考えられています。

② 運動習慣

子供の遊びが外遊びから室内でのゲーム中心の遊びへと変化しており、学校以外で運動する子供の割合は減少し、運動不足の子供が増加しています。

③ 睡眠習慣

子供の生活リズムが夜型に変化しており、就寝時間が遅くなる傾向にあります。しかし、学校の始業に合わせて起床しなければいけないため、睡眠時間は減少し慢性的な睡眠不足の状態に陥っています。

うちの子は大丈夫？・・・

どの程度だと肥満になるのか、いまひとつ分からない方も多いと思います。見た目の問題ではなく、内臓脂肪が多ければ肥満と診断されます。しかし、脂肪の量を正確に測定するのは難しいので、まずは目安として身長と体重で肥満度を計算してみましょう。子どもの場合は、成長段階によって、次のように判定します。

● 「カウプ指数」に基づく発育状態の判断基準 ●

カウプ指数 月齢	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月~)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

乳児期…カウプ指数（生後3ヶ月以降）

$$\text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)} \div \text{身長 (cm)} \times 10$$

（例）体重 14.5 k g 身長 88 cm 年齢 3 歳
 14.5 k g = 14500 g です。
 だから、 $k = 14500 \div 88 \div 88 \times 10 = 18.72$ です。
 カウプ指数の 3 歳児の正常値は 14.5 以上 16.5 未満です。
 よって、18.7 は太りすぎと判定されます。

カウプ指数は年齢に伴い肥満度が大きくなり、身長が高いほど、肥満度が大きくなります。大まかな目安として考えてください。

乳児（3 か月～）

カウプ指数	判定
14.5 未満	やせすぎ
14.5 ～ 16 未満	やせぎみ
16 ～ 18 未満	普通
18 ～ 20 未満	太りぎみ
20 以上	太りすぎ

満 1 歳

カウプ指数	判定
14.5 未満	やせすぎ
14.5 ～ 15.5 未満	やせぎみ
15.5 ～ 17.5 未満	普通
17.5 ～ 19.5 未満	太りぎみ
19.5 以上	太りすぎ

満 1 歳 6 か月

カウプ指数	判定
14 未満	やせすぎ
14 ～ 15 未満	やせぎみ
15 ～ 17 未満	普通
17 ～ 19 未満	太りぎみ
19 以上	太りすぎ

満 2 歳

カウプ指数	判定
13.5 未満	やせすぎ
13.5 ～ 15 未満	やせぎみ
15 ～ 17 未満	普通
17 ～ 18.5 未満	太りぎみ
18.5 以上	太りすぎ

満 3 歳

カウプ指数	判定
13.5 未満	やせすぎ
13.5 ～ 14.5 未満	やせぎみ
14.5 ～ 16.5 未満	普通
16.5 ～ 18 未満	太りぎみ
18 以上	太りすぎ

満 4 歳

カウプ指数	判定
13 未満	やせすぎ
13 ～ 14.5 未満	やせぎみ
14.5 ～ 16.5 未満	普通
16.5 ～ 18 未満	太りぎみ
18 以上	太りすぎ

満 5 歳

カウプ指数	判定
13 未満	やせすぎ
13 ～ 14.5 未満	やせぎみ
14.5 ～ 16.5 未満	普通
16.5 ～ 18.5 未満	太りぎみ
18.5 以上	太りすぎ