

《学校医またはかかりつけ医用》子どもの肥満 対応の流れ

出雲市学校医会(令和4年 7 日 5 日版)

子ども・家族から聞き取る項目・診察

肥満に向き合い受診したことを大いに褒め、改善意欲を引き出す

肥満に対して嫌な気持ち・後ろめたさを持つ子ども・保護者が多い中、時間を作って受診したことを大いに褒めてあげてください。

生活習慣

- 毎日の生活リズムの状況（起床・就寝時間）、運動の有無・時間、メディアとの接触時間
- 食生活（規則性、食べる量、おやつ・夜食の摂取、栄養バランス）

家族歴

- 本人の出生から今までの発育・発達の様子
- 両親・きょうだいの体格等、家族内の動脈硬化性疾患・糖尿病・高血圧等の有無

その他

- 成長曲線・肥満度曲線から、太り始めた時期と思当たる原因

チェック項目

- 身体測定：身長、体重、腹囲
- 血圧測定
- 皮膚の状態：黒色表皮腫の有無・皮膚線条の有無
- 血液検査：※採血が可能な場合
 - 《必須項目》
 - ・中性脂肪、HDLコレステロール、血糖値
 - 《参考値》
 - ・総コレステロール、HbA1c、インスリン、尿酸

診断

- 肥満・肥満症の判定/メタボリック症候群の判断

治療（指導）

生活指導、食事指導、運動指導の一例

- 早寝・早起きの実行 ○規則正しい食事（欠食をしない）
- 体重を測定し記録する（アプリなどの活用も有効）
- ゲーム・テレビは時間を決める（じっとして動かない時間を徐々に短くしていく）
- バランスのよい食事を心がける。野菜は多めに、脂肪のとり過ぎには注意
- 間食は時間と食べる量・質に気をつける（夜食はとらない習慣を）
- 一人でもできる運動や外遊びなど積極的に取り入れる（家のお手伝いも活動量アップに有効）

子どもだけではなく、家族全体で生活習慣の見直しをはかる

肥満の改善は、家族全体で取り組むと良い効果が得られることが多いです。遺伝・環境の要因も考慮しながら、健康的な生活習慣を継続できるよう促しましょう。

実行できそうな具体的な目標を設定し、達成感を得る

大きな目標は達成できない時にやる気が削がれてしまうので、小さくてもよいので実行できそうな具体的な目標を設定します。小さな達成感の繰り返しは習慣化しやすく目標達成のコツです。

半年以内に再診を促して経過をみてください

少しでも減量の成果がみられる・設定した目標が達成できた場合は、本人の努力をぜひ褒めてください。また、家族の協力と努力も評価し、前向きに減量に取り組む意識づくりをしましょう。

専門医紹介の目安

(1) 腹囲

小学生 75cm以上 ・中学生 80cm以上 または腹囲/身長比が0.5以上

(2) 血清脂質

中性脂肪120mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール40mg/dl未満

(3) 血圧

収縮期血圧125mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧 70mmHg以上

(4) 空腹時血糖

100mg/ml以上

(5) 肥満度50%以上 かつ/または(1)～(4)の複合

(6) 改善がみられない、急激な体重増加がみられる

(7) 上記以外で医師が専門医療機関での検査・治療・指導(栄養指導等)の介入が必要と判断した場合

島大病院小児科または県立中央病院小児科の一般外来へご紹介ください。