

本号の主な内容

【事務局より】

【Dr.伊藤のすこやかコラム：小児の肥満について思うこと】

【研究者リレーコラム：ぐっすり眠って、思い合える夫婦に】

---

【事務局より】

---

先日の台風では学校が休みになったところもあったようです。子どもの学校が急にお休みになるとお母さん・お父さんは大変です。仕事をキャンセルしなければならないこともあります。平日に子どもと過ごす機会があると割り切れればよいのですが、なかなか折り合いはつきません、悩ましい問題です。

「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」2013年度調査が始まります。昨年に引き続き調査へのご協力をよろしくお願いたします。来月 11 月中旬に調査票を登録先住所へ発送させていただきます。ご登録時のご住所に変更等ございましたら、事務局までご一報いただけたら幸いです。

今回は、Dr.伊藤のすこやかコラムでは“小児の肥満について思うこと”をリレーコラムでは“ぐっすり眠って、思い合える夫婦に”をいただきました。

---

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：小児の肥満について思うこと】(伊藤 淳)

---

こんにちは。だいぶ爽やかな季節になりました。運動好きの私にとっては 1 年で一番好きなシーズンの到来です。(スギ花粉症なので春は辛いのです。)

今回はいつもと趣を変えて、個人的な考えを茶飲み話のような感じで軽く紹介させてください。

子どもの健康（小児保健）の専門家として、避けられないトピックの 1 つに「肥満」があります。これは、次のような文脈で登場します。

- ・学校保健統計の報告で、日本人の子どものおよそ 1 割は肥満傾向にある。その割合は 20～30 年前に比べたらはるかに高い。
- ・小児の肥満は成人のメタボリック症候群につながる。肥満につながる生活習慣は小児期から培われる。
- ・なので小児肥満対策を積極的に行うべき。

という具合です。

これは基本的に間違っていないと思います。ただ必要以上に強調されすぎてはいないかな、と最近思うようになってきました。根拠や証拠をお示しできない主観でしかありませんが、「肥満」＝「悪」というイメージが近年さらに強化されて、いまや「ちょっとぽっちゃり」ですら「悪」とみなすようなイメージがメディアや口コミで広まり社会の風潮になってしまっているのではないかと心配しています。

先日、3~4 か月児の乳児健診でこんなことがありました。身長も体重もちょうど標準で母乳を飲んでよく育っている、あるお子さんを診察したのですが、その子のママが言うには、

「他の家族やママ友に『この子は太っている。ダイエットさせなきゃ』と言われます。どうしたらやせられますか？」

私は驚いて、

「よく育っていて健康優良児ですよ！変なことは考えないで！！」

と伝えるのがやっとでした。

また、近年は産まれてくる赤ちゃんの体重が以前に比べて軽くなっています。理由の一つに、妊娠中のママたちが（体型を気にして）十分に栄養を取らないことがあるのではないかとされています。2500g以下の赤ちゃんは低出生体重児と呼ばれ、その後の発育や発達、健康上の問題が2500g以上の赤ちゃんに比べて多いこともあり、この傾向が続くのは心配です。これも、やせ願望から起きている現象と考えられます。

肥満傾向児を何とかしなくてはと、学校では養護教諭（保健室の先生）や学級担任が、地域ではPTAや保健師さんなどが（もちろん全員ではなく、一部の危機意識を持たれた方々ではありますが）熱心に取り組んでくださっています。ただやり方は気を付けないと、必要以上に自分の体型を気にして傷ついたり、肥満でない子たちとの間での「目に見えないヒエラルキー」の下でいじめが起きたり自尊心が下がったりと好ましくない結果も起きないとは言えません。（本コラム執筆の動機は、知り合いのお子さんがそのような状況で「学校楽しくない」と言い始めたことによります。）

肥満対策といっても、やることは生活習慣の見直しと、健康意識を高めることです。これは肥満児に限らず、すべての子どもにとって必要なことです。なので、肥満の子たちをターゲットに対策するのではなく、「みんなに健康になってもらうため」というメッセージを前面に出して教育、指導していくことが大事ではないかと思っています。

ちなみに、ここ数年は肥満傾向児の割合は横ばいです。これまでの小児保健、学校保健関係者の努力が実った結果かもしれません。それは喜ぶべきことですが、偏った教育や指導が行われないように注意して見守っていく必要があります。

伊藤淳（小児科医）



