

いきいき健康術 第87回

子どもの肥満について

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。
今回の担当は、国保京丹波町病院の中島久和先生。生活習慣病の原因にもなるメタボリック・シンドロームにつながるおそれのある「子どもの肥満」に関するお話です。

肥満は全世界的に大きな健康問題のひとつとして認識されています。昨年と今年のヨーロッパ小児内分泌学会では、子どもの肥満についてたくさんの演題が提出され、疫学・原因・予防・外科手術を含む治療法について議論されました。

子どもの肥満は、高い確率で成人肥満に移行することが知られています。成人肥満は、糖尿病・脂肪肝・動脈硬化症を引き起こすメタボリック・シンドロームの危険因子であることから、小児期から肥満を予防することの重要性について認識が広まっています。

先進国の貧困層や発展途上国では、価格の低いファストフードの普及が肥満と関連しているとの指摘があります。それに加えて近代化を進める国策と相まって、自動車や自動二輪車の普及が人々の運動不足に拍車をかけることで、さらなる肥満人口の増加を引き起こします。

日本人は欧米人ほどの高度肥満を引き起こすことは多くないのですが、遺伝的にインスリン分泌が悪いため、肥満によつて糖尿病のリスクが増えるといわれています。

それでは「肥満を改善する良い薬はないのか」ということになるのですが、薬だけで肥満を解決することは難しそうです。たとえば、腸での脂肪の吸収を妨げる薬がありますが、ひどい下痢を起こす副作用があるため、度重なる便意に悩まされることも多いと聞いています。基礎代謝を高めるβ3アドレナリン受容体刺激薬というものが、十五～二十年



小児科医師
なかじま ひさかず
中島 久和 先生(国保京丹波町病院)

前に開発されたのですが、臨床試験の途中で開発が断念されました。

いまのところ、「ほどよい食事」と「ほどよい運動」しか肥満を予防する手だてはなさそうです。子どものころからそのような生活習慣を身につけることが大切だと思います。野菜を含め好き嫌いなく何でも食べること、家の掃除や庭の草むしりなど家事をまめに手伝うこと、十五～三十分散歩することなど、普段の生活を工夫するといいかもしれませんね。

お知らせ

京丹波町病院では、平成二十六年四月から土曜日の内科・小児科の午前診療を、毎週行っています。

☎86-0220