



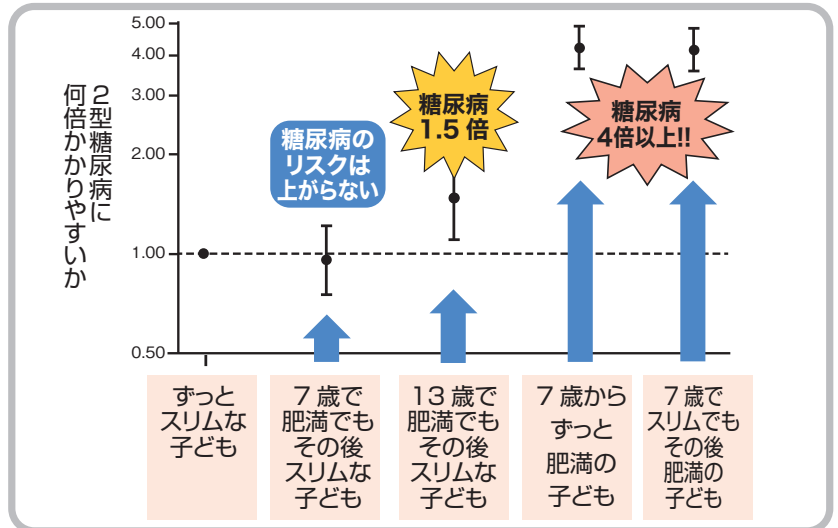
# 子どもの肥満は何歳から治療すべき？



肥満の子どもたちが増えています。特に最近ではファーストフード店やコンビニエンスストアで高カロリーの食品が簡単に手に入り、携帯ゲーム機やインターネット動画サイトの普及により体を動かさずに遊ぶ子どもが増えたことが問題と考えられています。肥満の子どもはただ「太っている」だけではありません。大人になってメタボリックシンドロームや2型糖尿病になるリスクが高いことも知られています。

有名な医学雑誌であるNew England Journal of Medicineの2018年4月号に、子どもの時の肥満と2型糖尿病についての論文が掲載されました。論文中のグラフを見てみると、7才からずっと肥満の子どもは、ずっとスリムだった子どもに比べて4倍以上2型糖尿病になりやすいことが分かります。しかし、13才の時に肥満があってもその後スリムになった子どもは1.5倍程度のリスクしかなく、7才の時に肥満があってもその後ずっとスリムで過ごした子どもは一度も太らずずっとスリムだった子どもとリスクが変わらないことが分かります。また、7才はスリムでも、13才からずっと肥満だった子どもはやはり4倍以上2型糖尿病になりやすい、という結果でした。

三重病院では肥満外来を毎週火曜日に行っています。肥満は生活習慣病なので薬などはほとんど使いませんが、規則的な生活リズムやバランスのとれた食事の重要性をお子さんと保護者の方にお話しし、生活習慣を改めることで肥満やだらけた生活から解放されるための治療を行っています。今回の論文から、7才の時に太っているかどうかではなく、7才の時から意識を変えて頑張ることが出来るかどうか、で糖尿病になりやすさが決まることが分かります。お子さんの肥満が気になっている方、一度当院の肥満外来を受診して健康な生活への第一歩を始めてみませんか。  
(小児科 今給黎 亮)



今月の作品は、クリスマスツリーと星のリースを作りました。新聞紙や広告で、くるくる巻いた棒を作り、星の形やツリーの形にしました。患者さんたちは、

お花紙や包装紙をビリビリ、クシャクシャして飾り付けを楽しみました。ぜひ皆さんもギャラリーに来て、クリスマスの雰囲気味わってみてください。

(児童指導員 筒井 皓太)



## 5病棟の生活のひとコマ 43

11月の誕生会は、歌手の石崎旭さんにミニコンサートをしていただきました。「海の声」や「糸」など、テレビやラジオで聞いたことのある歌に、患者さんたちは手をたたいて喜んだり、一緒に歌ったりして楽しい時間を過ごしました。  
(児童指導員 筒井 皓太)

