

健康手帳

小児の肥満

小児の肥満の判定方法は、肥満度で表します。

肥満度 = (実測体重 - 標準体重) ÷ 標準体重 (%)

20%以上が肥満で、20~30%未満が軽度肥満、30~50%未満が中等度肥満、50%以上が高度肥満です。小児肥満の原因は、過食と運動不足が多く、単純性肥満といわれ、「遺伝3に対して環境7」とされています。肥満に伴う合併症は、糖尿病、高血圧、脂肪肝、コレステロールの上昇、中性脂肪の上昇などがあり、スタイルが悪い、やせなければならないという自分への不満など心に対する悪影響ももたらします。

慶応大学の研究によると、中1で肥満ならば、3分の2が大学生まで肥満が続きます。また、中1肥満者の42.5%は小1から肥満であり、小学生の時に肥満度が高ければ高いほど、さらに発症年齢が低ければ低いほど大学生まで肥満が持続する傾向があります。小児期の肥満治療は、身長が伸びることが期待できるので、運動をしっかりと行い、ある程度食事に注意しながら3年程度体重を増やさないようにすることが基本です。

食事は、砂糖やブドウ糖などの糖質を制限し、タンパク質を十分な量摂取することが望ましいとされています。偏食をしないで、低塩食にします。1日30品目以上の食品をバランスよく取り、ダラダラと食べないようにしましょう。穀類、魚介類、豆類、乳類を増やし、肉類、特に赤肉の摂取量を減らします。間食は、スナック菓子、甘いお菓子は控えて果物などに代え、水や麦茶を飲み、ジュース類は避けるようにします。

運動は、手軽にできるものが理想です。エアロビクス、縄跳び、ジョギング、ダンベル、家事の手伝い、急ぎ足の歩行などが良いでしょう。肥満を解消させるためには、対象が小児であるため家族の理解、協力が重要です。肥満に対する正しい理解を、家族だんらんの中で進めてください。

(前橋市医師会 須田 浩充)

高脂血症予防の食事の作り方や軽体操などを学びます。なお、調理実習は地区の食生活改善推進員が指導します。

日時 5月24日 5月29日
5月31日、午前9時30分
午後1時 会場 保健センター
は芳賀公民館 は元総社公民館 対象 一般、先着各



栄養教室で
血液をさらさら

さわやか健診の受診者などを対象に、「貧血教室」を開催します。鉄分を上手に取って、貧血を予防する方法を学んでみませんか。

日時 6月7日 午前9時30分
正午 会場 保健センター
対象 さわやか健診受診者など、先着二十人 内容 保健

貧血予防のため 食生活を見直そう

三十人(は五十人) 内容 サバ料理の調理実習、栄養士の話、軽体操 参加費 無料(材料費は実費負担) 申し込み 各開催日の十日前までに保健センター 223 8844

健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは <http://www.rajin.com/kenko/> です。

月曜 保育所と薬
火曜 電動歯ブラシ
水曜 便利なタンポンにご用心
木曜 鉄欠乏性貧血と食事
金曜 便秘の注意事項
土日曜 大腸がんと大腸ポリプ

5月9日 直接相談タイム

師・栄養士の話 試食 申し込み 6月1日 までに同センター 223 8844へ

健康テレホンサービス 234 4970

予防接種ガイド

5月のツベルクリン・BCG

21日 [23日]・28日 [30日]
午後1時30分~2時40分、保健センター
対象は3カ月~4歳未満児 []内はBCG接種
...問い合わせは保健センター 223-8844へ。

午後7時30分~9時
医師が直接相談内科・外科)

休日当番医

月	日	週	内 科	外 科	婦人科	耳鼻科	眼 科				
5月	6日	振替休日	塙 医院 日吉町4-5-5 231-5348 内児	八木原内科医院 箕井町40-1 263-1315 内	木村内科医院 箱田町463 253-8883 内	みどり小児科 嶺町90-3 269-8885 児	柳田整形外科医院 昭和町3-16-9 234-3260 整	前橋外科医院 天川町1666-1 263-1018 外	塙産婦人科医院 高崎市上佐野町732-3 027-326-8393	耳鼻いんご科伊藤医院 高崎市倉賀野町798-12 027-346-2485	高山眼科駅前医院 高崎市八島町70-49 027-327-3366
	12日	第2日曜	藤永小児科内科医院 下細井町585-10 235-2690 内児	池 医院 下大島町914-4 266-8881 内児	河内循環器クリニック 昭和町3-26-23 233-3311 内外	生方内科医院 城東町2-10-4 231-2511 内	鳥羽整形外科クリニック 紅雲町2-21-13 223-7700 整外	高柳胃腸科外科 荻窪町1203-1 269-8880 外	さどレディースクリニック 表町2-20-17 224-7606	田口耳鼻咽喉科医院 表町2-18-3 224-3424	山田眼科医院 西片貝町1-282-14 232-1213
	19日	第3日曜	塩崎内科医院 文京町3-10-10 221-8063 内児	由上小児科医院 日吉町1-21-5 231-3646 児	中野 医院 新前橋町8-15 290-1388 内	かたひら内科医院 下沖町335-1 230-8811 内児	滝沢整形外科医院 関根町31-2 232-6502 整	小林外科胃腸科医院 広瀬町2-1-12 263-2535 外整	産科婦人科神岡医院 高崎市上小島町157-2 027-362-4132	角田 医院 高崎市若松町145 027-325-8844	丸山眼科医院 高崎市片岡町2-6-3 027-322-7178
薬局(保険調剤) 日曜・祝日は市薬剤師会営業局			紅雲町1-2-15 223-8400 午前9時30分~午後6時								
歯科(救急) 日曜・祝日は歯科医師会館			岩神町2-19-9 232-2046 午前10時~正午、午後1時~3時								
休日当番接骨院(柔道整復の施術)			5月6日 = 田島接骨院(城東町三丁目) 231-3883、富田接骨院(荒牧町) 232-1057 5月12日 = 上泉接骨院(上泉町) 231-2226、北條接骨院(嶺町) 269-8050 5月19日 = 鈴木接骨院(朝倉町三丁目) 263-0699、わたなべ接骨院(富士見村) 288-9996								