

# 健康手帳

## 子どものメタボリック症候群

ここ30年ほどの間に、肥満の子どもは2、3倍に増え、現在、小中学生の10人に1人が肥満です。肥満は、大人と同じく子どもでも高血圧・2型糖尿病・高脂血症・脂肪肝といった病気を引き起こします。

厚生労働省の研究班が、6歳から15歳までの子どもについて、メタボリック症候群の診断基準をまとめました。性別に関係なく、腹囲が80cm以上(小学生では75cm以上)または腹囲を身長で割った数値が0.5以上で、血圧・空腹時血糖・中性脂肪とHDLコレステロールの3項目のうち、2項目以

このコーナーに関する問い合わせは  
医師会事務局 ☎243-5611

上の値が基準を超えていたら、小児メタボリック症候群と診断します。

育ち盛りの子どものために、安易な食事制限は禁物。まずは、次の基本的なことをきちんと心掛けましょう。

- ① ゆっくりよくかんで食べ、食べ過ぎない。
- ② 清涼飲料水やスナック菓子を控え、牛乳も飲み過ぎない。
- ③ 野菜を食べ、脂肪を取り過ぎない。
- ④ 早寝早起きをし、しっかり朝食を食べる。
- ⑤ 適度な運動をする。

健康的な生活習慣を身に付け、大人の肥満につなげないことが大切です。

前橋市医師会 三宅 浩

		内 科				外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科
休 日 当 番 医	16日(日)	高見こどもクリニック (児) 上新田町 ☎255-4153	梅枝内科医院 (内) 富士見村 ☎288-7250	松沢医院 (内児) 鶴が谷町 ☎268-3826	春山医院 (内) 日吉町二丁目 ☎233-1551	原 医 院 (整) 下川町 ☎265-2300	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	上条女性クリニック (産婦) 高崎市栗崎町 ☎027-345-1221	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	清水眼科医院 (眼) 高崎市乗附町 ☎027-310-8555
	12月 23日(日)	竹沢小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	今村内科医院 (内) 昭和町一丁目 ☎231-5557	菊池内科クリニック (内) 青梨子町 ☎219-3356	富沢内科小児科医院 (内児) 石倉町二丁目 ☎251-4779	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	整形外科とくまクリニック (整) 総社町総社 ☎254-2611	横田マタニティー ホスピタル (産婦児) 下小出町一丁目 ☎219-4103	小原沢耳鼻咽喉科 婦人科医院 (耳鼻) 青柳町 ☎232-6314	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	24日(月)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	もてぎ内科医院 (内児) 上増田町 ☎266-5671	コスモス内科皮膚科 (内) 文京町二丁目 ☎223-2602	斉藤内科泌尿器科医院 (内) 上小出町二丁目 ☎231-1069	積心会富沢病院 (整) 朝日町四丁目 ☎224-3955	マンモプラス 竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	清水耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市京目町 ☎027-353-4533	高山眼科 駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> です。										
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科      ★救急病院等案内(消防本部内) ☎221-0099										
歯科 日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時										
休 日 当 番	12月16日(日) = 田島接骨院 (城東町三丁目) ☎231-3883、松本接骨院 (日吉町三丁目) ☎212-2137									
	12月23日(日) = 北條接骨院 (嶺町) ☎269-8050、笹沢接骨院 (青梨子町) ☎251-9595									
	12月24日(月) = 上泉接骨院 (上泉町) ☎231-2226、松井接骨院 (北代田町) ☎232-0238									
薬局 日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時										