

乳幼児の肥満について

千葉県小児科医会 にしおか 西岡 ただし 正 医師

こども急病電話相談

受診するべきかどうか迷ったら

#8000

毎日夜7:00～翌朝6:00

※相談は無料ですが、通話料はご負担いただきます。

ダイヤル回線・IP 電話・光電話・銚子市からは
☎043 (242) 9939

Q1 赤ちゃんの時に太っていると、「大人になっても肥満になる」と聞きますが、本当でしょうか？

赤ちゃんとひとくくりにしてしまうと問題があります。1歳未満の乳児と、それ以上の幼児では事情が違います。ふっくらしている乳児の多くは、幼児になって歩くようになると、急速に締まった身体になってゆくのが普通です。1歳以後に太っているお子さんや、太りだしたお子さんは、その後も太っている可能性が高くなりますので、気をつけなくてはなりません。

Q2 うちの子は太っていますが、1歳未満なので、そのまま飲んだり食べたり自由にさせても大丈夫なのですね？

ただ、離乳食が始まると、そのときの味覚がその後に影響することもあり、塩味や甘い味をつけすぎないように、できるだけ自然の味に慣らすようにしましょう。家族皆さんが太っている家では往々にして、その傾向があるので、赤ちゃんが生まれたのを機に、家族皆さんの味つけや、食事内容を見直してはいかがでしょうか。

また、運動量が少なく寝てばかりいるお子さんは、肥満傾向が継続する事が多いようですので、できるだけ遊んで、身体を動かしてあげるように

してください。食習慣や運動習慣、睡眠のパターンを含めた、生活習慣を確立してゆく乳幼児期は、その後の生活習慣病の発症にも大きく関わって来ると思われます。

Q3 太っているかどうかを見極めるのに良い指標は無いですか？

一番良いのは、母子手帳の後ろにある成長曲線を用いるのが良いでしょう。身長、体重ともその線に沿って大きくなっているようでしたら、体重が多いようでも、おおむね正常といえるでしょう。逆に生まれたときが低体重で、曲線の範囲がどんどん上に向かって線をまたいで行くような場合は、食事やおやつ「あげすぎ」があるのかもしれません。

また、ごくまれですが、そういったお子さんの中に病的な肥満が隠れているかもしれませんので、小児科の先生に相談してください。

