肥満症の治療

2021年 福岡市医師会小児生活習慣病対策部会編　より抜粋

肥満症の治療で基本となるのは食事療法と運動療法です。減量には食事療法の効果が大ですが、リバウンドしないようにするためには運動療法を同時に行うことが大変重要になります。

① 食事療法

Q．問題になる食習慣とは？

A．肥満児に共通して多くみられるのが以下の事項です。

- □ 1）不規則な食事摂取・・・朝食を食べない
- □ 2）孤食・・・家族と一緒に食事を取る事が少ない
- □ 3）早食い・・・一口の食物を噛むのが５回以下～噛まずに飲み込む
- □ 4）夕食後の過食・・・夕食後から寝るまでに何かを食べる
- □ 5）野菜嫌い・・・食べられる物が限られている。あるいは全く食べない
- □ 6）脂肪・糖分の多いお菓子（スナック菓子、アイスクリーム、チョコレートなど）の過食
- □ 7）清涼飲料水の飲み過ぎ
- □ 8）外食、加工食品の摂取の増加

※お子さんに当てはまる項目がいくつありますか？　⇒　８項目中＿＿＿項目

Q．食事療法の要点は？

A．以下の 1）～4）がお子さんの努力目標です。末尾の児童生徒向けの資料をも参照ください。

1）１日３食、量をきちんと決め、腹八分目を心がける

厳しい食事療法は、かえって反動（リバウンド）を引き起こし、骨や筋肉の成長を妨げます。

2）ゆっくりよく噛んで食べる

脳が満腹と感じるまでには約 15 分かかります。そのため、早食い・早飲み込みをすると食べ過ぎてしまうことになります。
また、血糖値を急上昇させ、余分な脂肪を増やす原因にもなります。
１口分を 20 回以上よく噛んで、食事にはいつも 20～30 分くらいかけましょう。

3）野菜やキノコ、海藻類を多くとり、たんぱく質やミネラル、ビタミンなどを減らさない

野菜やキノコ、海藻類は低カロリーで量があり、腹持ちもします。また、脂質や糖質の吸収を妨げる働きもあり、内臓脂肪の蓄積を防ぐ効果もあります。

4）いつも決まった場所で、家族団らん・楽しくおしゃべりしながら食べる

テレビを見たり、マンガを読みながらなどの『ながら食べ』を止めましょう
夜遅い食事は脂質として蓄積されやすいので、勉強などで夜遅くまで頑張っている子どもには、うどんやおにぎり程度にし、甘いケーキや　お菓子はなるべく減らします。
また、食事と食事の間にお腹がすく場合には、おにぎりや野菜スティック、するめなど、食べ応えがあり、カロリーが少ないものにしましょう。
食事やおやつには小さめの食器やコップを使い、盛り付けは一人分ずつ少なめにします。

注）高度肥満や糖尿病の治療の場合には、医師の指導により個別に行う必要があります。

肥満傾向児が特に注意を要する事項

1) 夕食後はすぐに歯みがきして、その後は食べない。
2) ご飯のお替わりをしない。
3) おやつは100kcalを目安にする。
4) 給食の牛乳以外はノンカロリーの物を飲む。
5) ドレッシング・マヨネーズを減らす(ノンカロリーにする)。

※食事前に空腹を訴えたら？

⇒ おやつは、1回100kcalを目安にします。

100kcalとは？（例）

小おにぎり　1個	フランスパン　薄切り1枚	ロールパン　1個
ふかし芋　1個	とうもろこし　1／2本	ヨーグルト　1つ
枝豆　1皿	くだもの　1個	チーズ　1つ

※スナック菓子などは、必ずカロリーを見てから食べさせましょう。

② 運動療法

Q．運動療法のポイントは？
A．小児に適した運動

1) 以下のような**有酸素運動**が適しています。

屋　外；ウォーキング、軽いハイキング、サイクリング、軽いジョギングなど
プール；水泳や水中歩行
家の中；腹筋やストレッチ・ラジオ体操など

有酸素運動とは？
　歩く、走るなどの瞬発力を必要とせず。ある程度の時間行える運動をいいます。エネルギー源として体内に蓄えられている体脂肪を燃焼させて使います。燃焼材料として酸素が必要です。20分以上続けることで脂肪燃焼が効果的に起こります。

無酸素運動とは？
　短距離走などの、瞬時に強い力を出す運動をいいます。酸素を必要とせず、エネルギー源として糖分を消費します。

「ステップ運動」は手軽で雨の日でも出来て効果があります。　資料2

2) 通常、摂取カロリーの**80%～90%**は日常生活で消費されます。余分なカロリーは運動（＝身体を動かすこと）で消費するようにしなければなりません。

肥満児の目標運動量 ⇒ 100～200kcal

※参考；体重 50kg の人が運動で 100kcal 消費するのにかかる時間

ウォーキング	約 23 分
ストレッチ	約 46 分
なわとび	約 11 分
ジョッギング	約 16 分
自転車乗り	14～19 分
水　泳	10～16 分

わずか 100kcal ですが、消費するのには時間がかかります。肥満傾向児はもともと運動嫌いが多いのですが、運動だけで肥満が改善できるという訳でもありません。

まず 1 日の摂取カロリーの 5%を消費する運動量から始め、1～2 か月で 10%を消費するまでに増やします。

参考；1 日の摂取カロリーの目安

学年	男子	女子
小学校 1・2 年生	1, 650kcal	1, 450kcal
小学校 3・4 年生	1, 950kcal	1, 800kcal
小学校 5・6 年生	2, 300kcal	2, 150kcal
中学生	2, 650kcal	2, 300kcal

～食事摂取基準 2005　身体活動レベルふつうより～

3)　運動の持続時間は運動の強さとも関係します。当初は 5～10 分から始め、徐々に 20～30 分続けるようにします。30 分間続けて運動しなくても、10 分間の運動を 3 回繰り返して構いません。

4)　運動効果の持続は 2 日が限度ですから、1 日おきの運動を勧めるようにしましょう。
毎日運動するのが理想ですが、まずは、1 週間の 3～5 日を目標にします。

他にも、エレベーターを使わない、歩く時に少し早足で歩く、バス・電車の 1 駅分歩く
などの工夫をしましょう！
家事の手伝いのような日常の作業で、気軽に体を動かす習慣をつけることも大切です。
毎日**楽しく**、**長続き**できることを見つけましょう。
日常生活の中で**歩く**ことを基本にすることが大切です。毎日 30 分歩くだけでも効果があります。

③ 生活習慣の改善

Q．問題になる生活習慣とは？
A．子ども達に共通して多くみられるのが以下の事項です。

1)　屋外で遊ぶことが少ない。
2)　親や家族全員の運動習慣が少ない。
3) 家事手伝いなどの生活体験時間が短い。
4) テレビ・ゲーム・パソコンなどで費やす時間が多い。

どの一つからでも構いません。取り組みやすいものから改善に取り組んでみましょう。

Q．生活習慣改善のコツは？
A．以下の 1)、2）が要点です。

1）家族全員で取り組み、協力・応援する

子どもにだけ食事療法や運動療法を強制しても上手くいきません。
食事や生活習慣の改善など、それぞれができる事をやれば家族全員が健康になります。

2）身体計測値や生活習慣について記録をつける

親子で日々振り返ることで、問題となっている考え方や行動パターンを探ることが可能になります。専門的な助言・サポートを求める必要も生まれます。

生活習慣を改善することに前向きに取り組み、今の時点でお子さんの今後の健康を確実なものにしてください。

「小児生活習慣病予防のための 17 か条」を守る努力を続けましょう。

資料1

まとめ

肥満の多くは、食べ過ぎと運動不足が原因です。しかし、食べたいものを我慢することは大なストレスになります。

生活習慣を改善し、健康な身体になるためには努力と時間を要し、場合によっては、何年もかかることもあり得ます。あせって無理な食事制限（ダイエット）をした結果、身体を壊してしまっては何にもなりません。

小児では、身長が伸びれば今の体重を維持するだけで肥満度は改善します。栄養や運動に関する正しい知識を身につけさせ、具体的な目標を設定し、あまり無理せずに、なるべく自然に生活習慣や考え方を改めようにしましょう。結局は、家族全員がいかに生活様式を改善できるかにかかっています。

まずはお子さんと一緒に肥満やそれに伴って起こり得る健康障害について話をしましょう。巻末に「子どもたちへの説明書」を貼付しています。参考資料としてお使いください。

努力目標に沿って、毎日できたかどうか、体重とともにきちんと記録をつけましょう。お子さんとの共同作業が 3 か月間続けられたら立派なものです。お子さんを誉めてください。もう今までとは違うはずです。

資料 1

小児生活習慣病予防のための１７か条

［食事］

① できるだけ和食中心の食生活にする。

② 朝ごはんをきちんと食べる。

③ ゆっくりよく噛んで食べる習慣を作る。

④ 食べ物は一人分ずつつぎ分け、大皿盛りはやめる。

⑤ キノコや海藻といった低カロリー食材を上手に利用しましょう。

⑥ テレビ、ゲーム、漫画などに気を取られながらの“ながら食べ”は止める。

⑦ 清涼飲料水は控えめに、スナック菓子、ケーキ、アイスクリームなど甘いものの取りすぎに注意する。

⑧ 夕食はできるだけ早い時間に食べ、夜食はしないようにする。

［運動］

① なるべく歩く。１日１万歩が目標、10 分で約 1,000 歩です。

② なるべく階段を利用する。

③ 散歩、自転車乗り、縄跳び、ラジオ体操、水泳など、家族全員で楽しく続けられる運動をする。

④ いきなり激しい運動をしても長続きしない。家でのお手伝いなど、毎日出来る事から始める。

［生活］

① 早寝・早起きをし、睡眠を十分にとる。

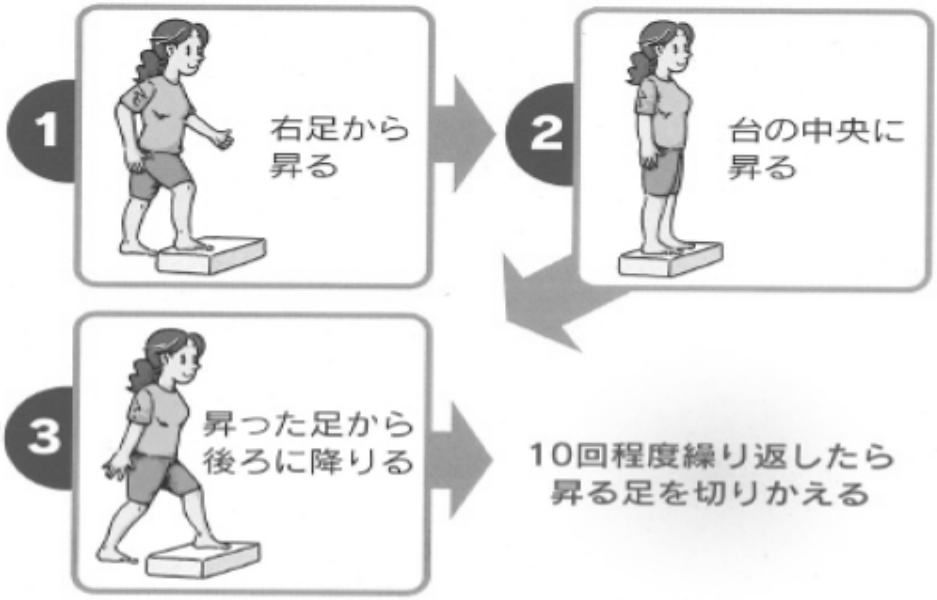
② テレビ・ゲーム・スマホなどは、なるべく短時間にする。

③ 家の掃除や料理、後片付けなどを手伝い、なるべく身体を動かしましょう。

④ 親子で生活習慣などについて話し合いましょう。

⑤ 体重測定を日課にする。

ステップ運動



○最初は5分程度から始め、徐々に時間を延ばしましょう。
○まずは楽なペースで、慣れてきたらややきついと感じる程度の速さで昇り降りしましょう。

ステップ台の選び方

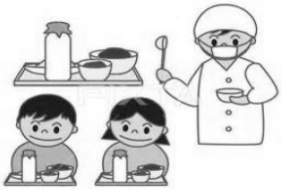
○安定感があるもの
○両足を乗せても余裕がある広いもの
○高さは10～20cm程度のもの

始めにストレッチをしよう。
最初は１日５分を３回以上、週５回以上行うよう心がけよう。
まとめて行っても、小分けで行ってもよいが、運動合計時間が長くなるよう心がけよう。
音楽を聴きながら、リズムよくやると楽しく行えるよ♪

こどもたちへの説明書

これからの健康と明るい未来のための努力目標

食事・栄養については、こんなことに気をつけよう

① 食事は１日３回、よくかんで食べる。 	⑥ 給食のおかわりはやめる。 
② 食事はバランスよく、腹八分にする。 	⑦ いつも決まった場所で食事をする。
③ 小さめの食器で、盛り付けは少なめにする。 	⑧ テレビを見たり、本を読みながらなどの「ながら食べ」はやめる
④ 食物繊維を多く食べる。 	⑨ 夕食はなるべく午後８時までに食べる。
⑤ お腹いっぱいにならない時は、スープ・葉物野菜類をたべる。 	⑩ 袋菓子などは器に分けて食べる。