

『小児科医に聞こう！』

小児の生活習慣病 ～当院での取り組み～

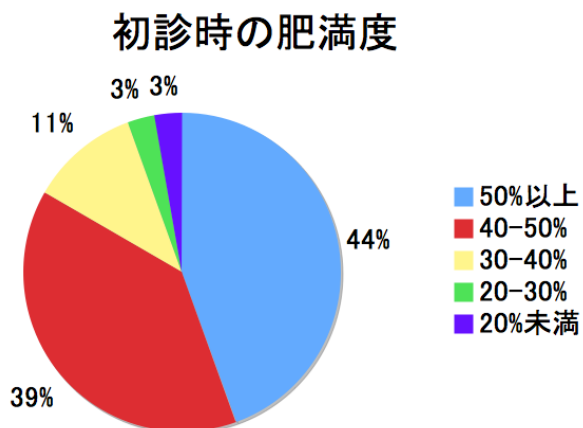
小児科 山田克彦

2015年9月1日

今回は生活習慣病についてのお話です。まず、小児生活習慣病への小児科医の取り組みを「肥満の子供さんに“将来も肥満のままだと病気になるのでヤセようね、運動しようね”と説明する」ものだと思ってる方が非常に多いので、そうではない事をまず述べます。肥満で病院を受診される子供さんの実に9割に、血压、耐糖能、肝機能、血清脂質のどれか一つ以上に異常があり、そのうちの6割は深刻な数値です。つまり将来の病気の話ではなく、自覚症状がないだけですでに始まっている病気（肥満ではなく“肥満症”）の治療を行っているのです。佐世保中央病院小児科の専門外来での取り組みを紹介します。

【肥満の定義と肥満度】

学童期の肥満は“肥満度 20%以上”と定義されています。肥満度とは、その子と同じ年齢・性別・身長の子どもの標準体重を何%オーバーしているかで表されます。例えば標準体重 30kg のところを 1.5 倍の 45kg あったら肥満度は 50% です。肥満度 20% 台の子供さんなら、一般的な生活習慣の見直しをして改善すべき点を改善させる、と言う事で良いと思いますが、肥満度が 30% を超える人は治療を受けた方が良いと思います。当科を肥満で受診した子供さんたちの 94% は、肥満度が 30% 以上でした。

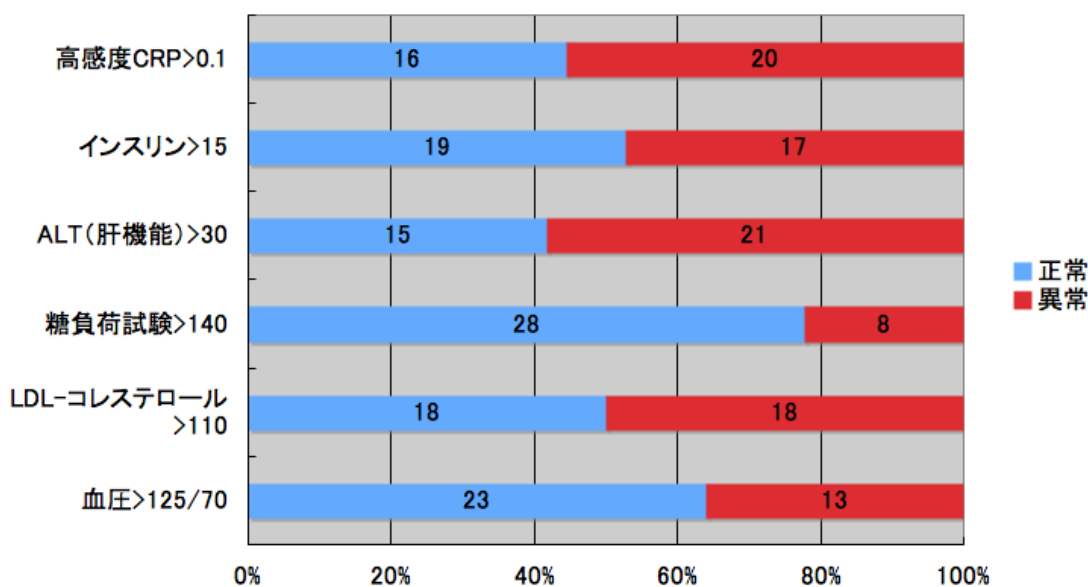


ちなみに成人で肥満の指標によく使われる“BMI”は、小児期には正常値がかけ離れてしまいます。BMIが25ないから大丈夫とは思わないでください。

【発見される病気と予防すべき病気】

検査での異常は受診した子供たちの9割に見つかり、これらのうちには高脂血症、脂肪肝および肝機能障害、高尿酸血症、糖尿病、メタボリック・シンドロームなどすでに病気になっているもの、動脈硬化の指標となるデータの異常などが含まれ、放置されれば長期にわたって健康をむしばみ、将来の心臓病や脳卒中、糖尿病、肝硬変や肝がん、痛風へと進行して、高い確率で死に至る事になります。「こどもの肥満なんて成人するまでには瘦（や）せるだろう。」なんて思ったら大間違いで、思春期肥満の70～80%は成人肥満に移行します。最近では3歳児の肥満でさえ30%が成人肥満に移行する事が分かってきました。また、動脈硬化は10歳代から始まっている事も分かっています。

初診時の検査異常



【初診時に受ける診療の内容】

ここからは、佐世保中央病院で行っている小児肥満の治療について述べます。初診は電話で受診日を予約していただき、当日は朝ごはん抜きで来ていただきます。出生時の記録と成長の記録を確認しますので、母子手帳と小学校入学以降の身長、体重の記録をご持参ください。また、診察の際にご家族の生活習慣病の有無とご両親の身長、体重もお聞かせ願います。

受付が済んだら、身体計測、血圧測定、問診、診察と検査があります。朝一番で見えても検査の説明が済むのはお昼過ぎになりますので、外来が込んでいる時は、診察よりも検査を先にする場合があります。検査は採血と検尿、心電図と糖負荷試験は必ず行います。採血の結果、肝機能に異常がある場合はお腹の超音波検査も行います。検査結果によって心エコーなどが追加される場合もあります。

最初に述べたように、肥満で病院を受診されるお子さんの 9 割の方には何らかの検査値異常が見つかっていますので、お子さんが相手とはいえ多少怖い話もして、絵や写真を用いて治療すべき病気である事を理解していただきます。

治療は、最初から薬を使うことは滅多にありません。食事療法、運動療法、生活習慣の改善を行っていただきますが、中等度以上の肥満のお子さんには月に 1 回の通院で行動療法を行います。初診時には治療の導入にあたって、健康度チェック（日常の食事や運動、その他の生活習慣の良い所と悪い所を浮かび上がらせませす）、目標体重の設定、グラフ化体重日記と生活習慣改善チェックリストの説明を行います。

【治療の内容】

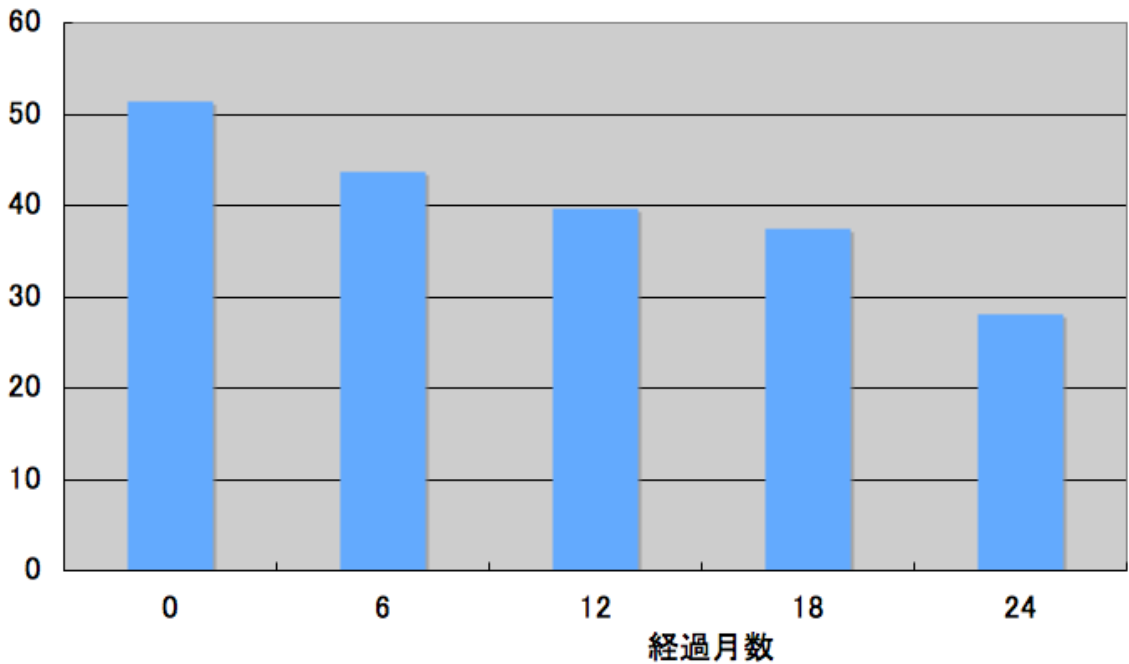
初回の診察が終わったら、予約をとって管理栄養士による個別指導を受けていただきます。栄養士には普段の食生活が分かった方が良いので、予約日までの間に 3 日間分の食事、その他食べたり飲んだりした内容を、携帯電話やスマホの写真機能で撮影して来てください。文字で記録されるより、写真の方が分かりやすいです。

また、栄養指導の日には最初の再来に来ていただき、グラフ化体重日記の記録がうまくできているか、生活習慣改善のチェックリストの内容の確認と決定を行います。ここまでが治療までの導入です。次の再来からは、通院は月に 1 回、こどもさん、ご家族と主治医で確認作業をしながら中等度以上の肥満であれば 2 年後をメドに肥満度の改善をめざします。採血は年に 1 回です。

現時点での当科での治療成績は、肥満が軽快して通院を終えた子が 19%、通院中で肥満度が改善傾向にある子が 28%、通院中で改善していない子が 6%、途中で通院されなくなった子が 39%です。

図には通院している患者さんの 6 ヶ月毎の平均肥満度を示しています。多くの方は継続する事で肥満度が改善し、血液検査の値も良くなります。

受診者の平均肥満度



【入院治療】

治療のオプションとして入院がありますが、体重の減量を目的とするにはかなりの入院期間が必要となりますので、当院の場合は、健康教育と食事療法や運動療法の体験を目的とした二泊三日の入院治療を主に行っています。短い期間なので体重が減る事は期待できませんが、バランスや量の適切な食事、理学療法士による運動療法を体験し、医師や看護師、管理栄養士からじっくり健康教育を受ける事ができます。

入院治療を行うのは、治療の導入に当たって家庭での導入が困難な場合とご希望の場合、もしくはある程度の通院治療で改善して来ない場合です。

【治療のコツ】

こどもさんの事ですから 10 年以上先の健康状態をイメージするのは容易ではなく、「本人の自覚で治す」と言うのは困難です。うまくやるにはご家族の全面的な協力が必要です。ご家族と主治医で協力して、こどもさんに「その気になってもらう」のが治療のコツです。

(小児科 山田克彦)