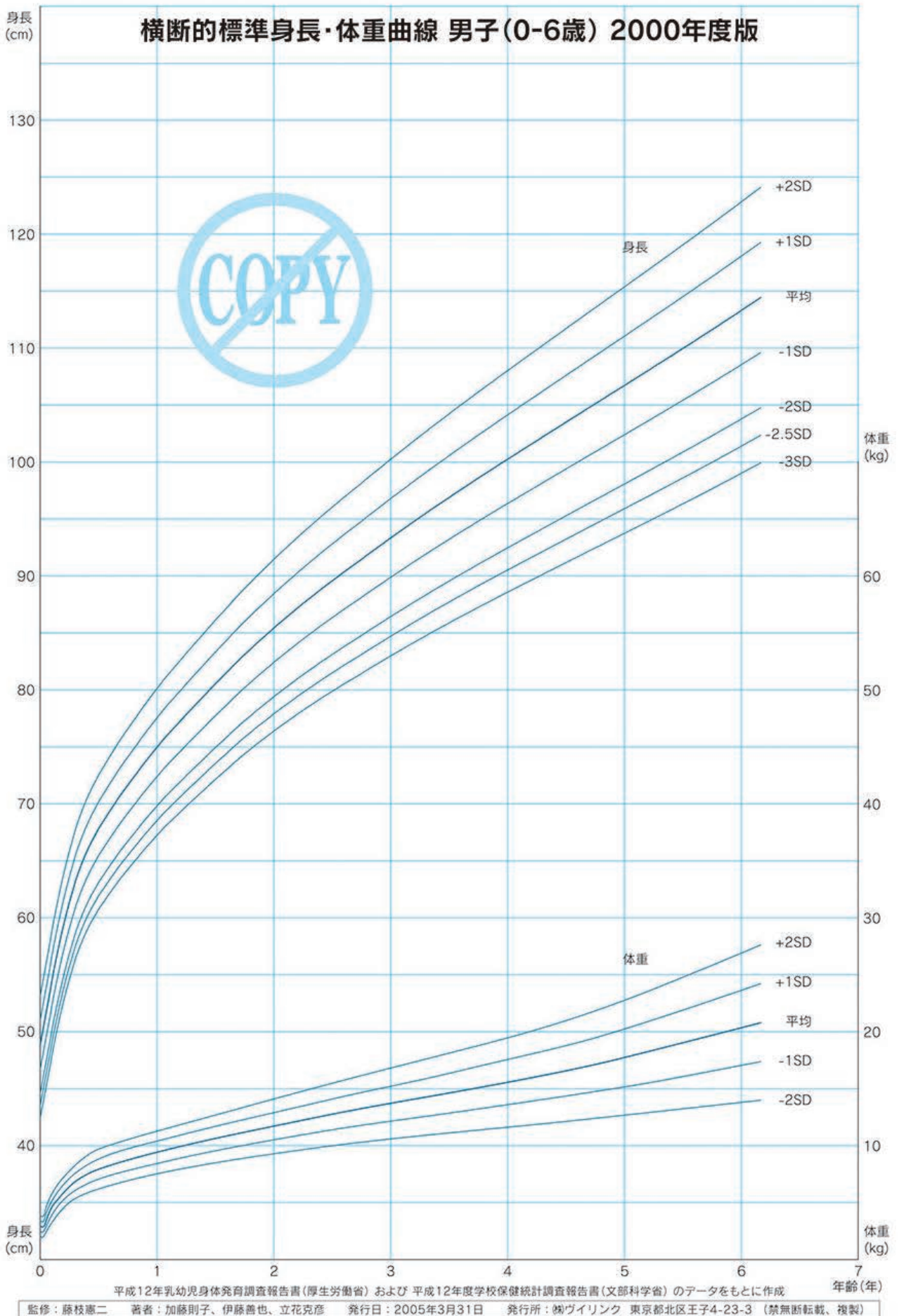
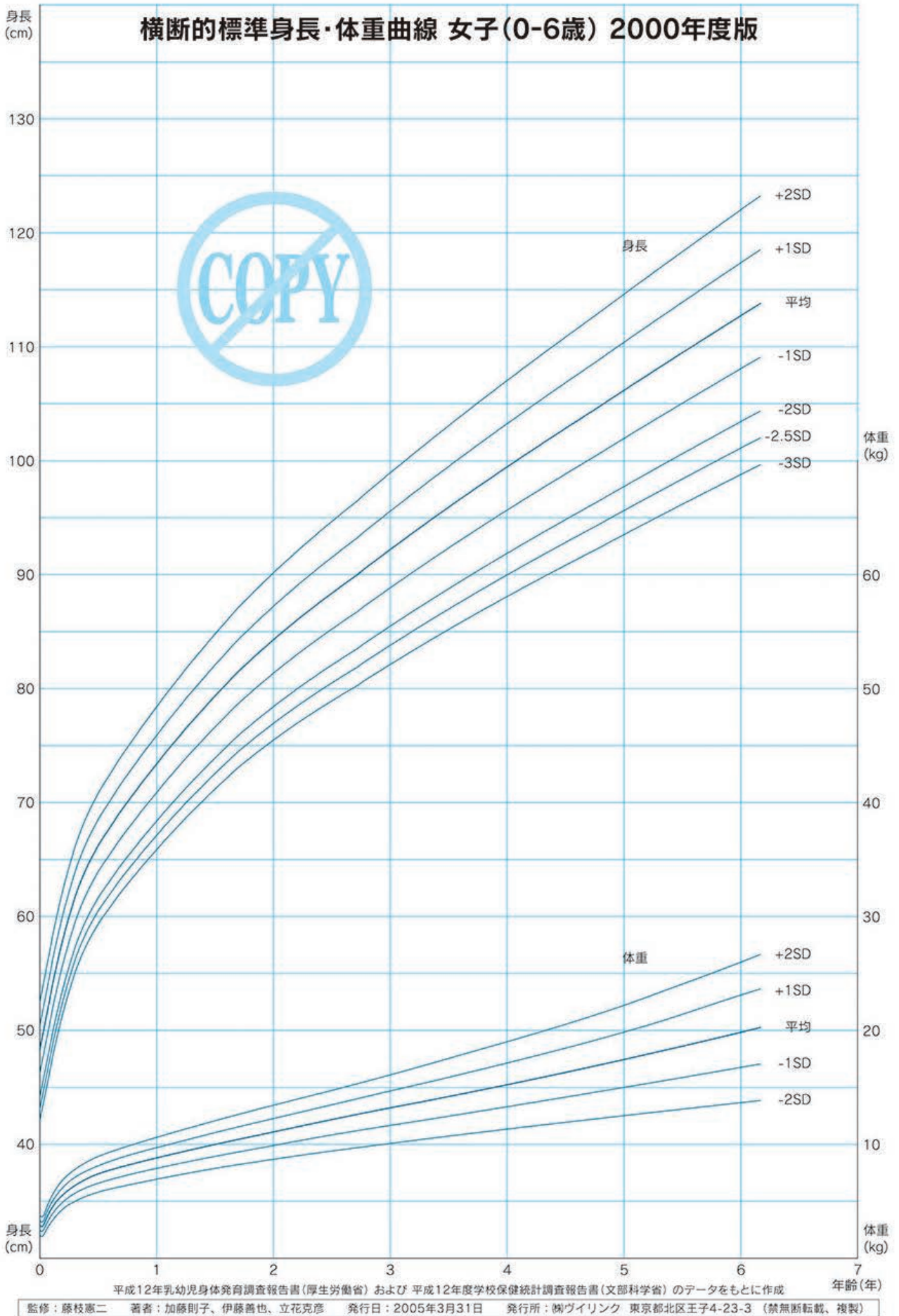


子どもの発育



園に通う子どもたちが健康的にスクスク育ってゆくには、スタッフの豊かなはぐくみの心が大切です。みんなで子どもたちひとりひとりが育ってゆくのを、優しく見守ってあげましょう。





最近、肥満のお子さんが増加しています。

そのほとんどは基礎疾患のない肥満です。高カロリー・高脂肪・高タンパク質摂取の増加、豊富な食材がいつでもすぐに手に入ることなどで摂取カロリーが増加し、また、テレビゲームなどが小さいお子さんにも普及して外遊びをしなくなったり、近くへの移動も車を使うなどで歩かなくなったりなど、消費カロリーが低下したためにおこると思われます。

その他に、内分泌疾患や下垂体病変による肥満もあります。

●肥満の判定

1. 乳幼児期はカウプ指数を用いて、学童期は肥満度を用いて肥満を判定します。

カウプ指数 = 体重 (g) ÷ (身長 (cm) の 2 乗) × 10 で表されます。

乳児では 20 以上、1 歳 6 カ月児では 19 以上、3 歳では 18 以上を肥満の目安としますが、性別や月齢が考慮されていないため、経過を観察する必要があります。

2. 肥満度は、標準身長・体重曲線を用いて判定します。

肥満度 (%) = (自分の体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100 で表されます。

肥満度が 20% 以上 30% 未満を軽度肥満、30% 以上 50% 未満を中等度肥満、50% 以上を高度肥満と判定します。

3. 肥満度は右図を利用して簡単に算定することもできます。

●肥満の治療

子どもの肥満は将来の高血圧症、高脂血症、糖尿病などに進展していく可能性があります。

子どもの肥満を予防するためには、

1. 食べ過ぎないこと

テレビなどを見ながらの「ながら食事」や、よくかまない「早食い」は、食べ過ぎの原因になります。

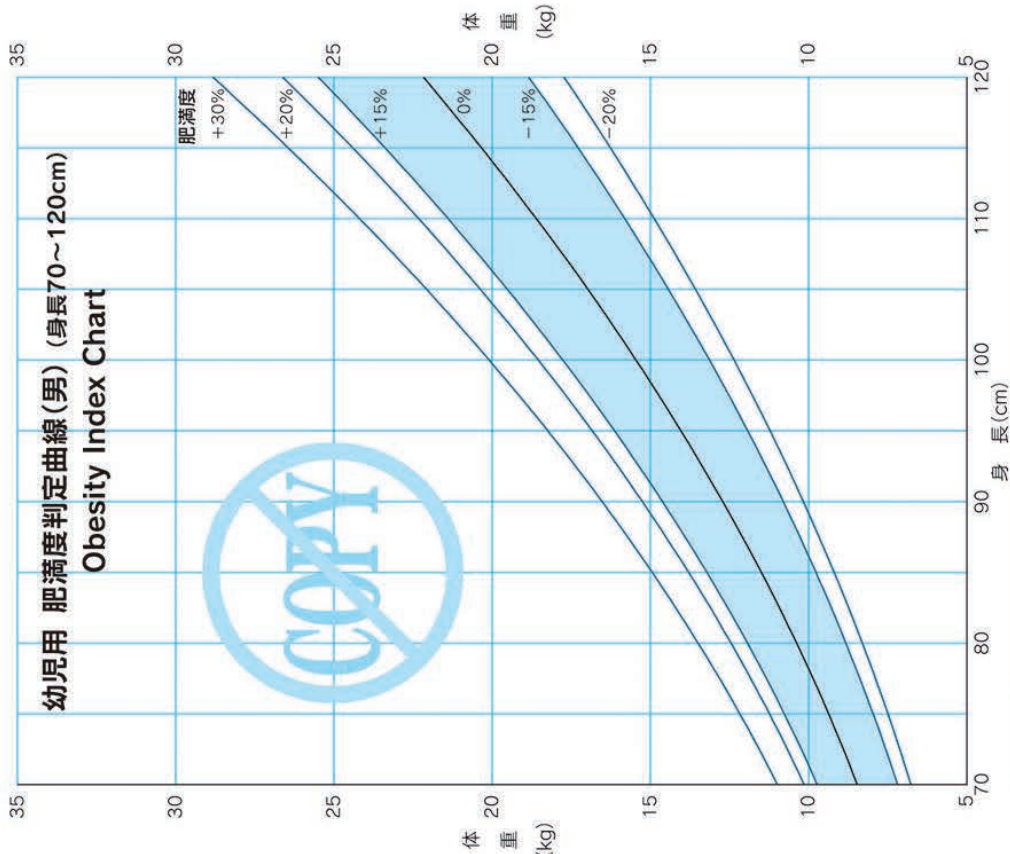
2. 糖質を取りすぎないこと

果汁・スポーツ飲料・野菜ジュースの飲み過ぎや、だらだらとお菓子を食する習慣を改めましょう。

3. 脂質を

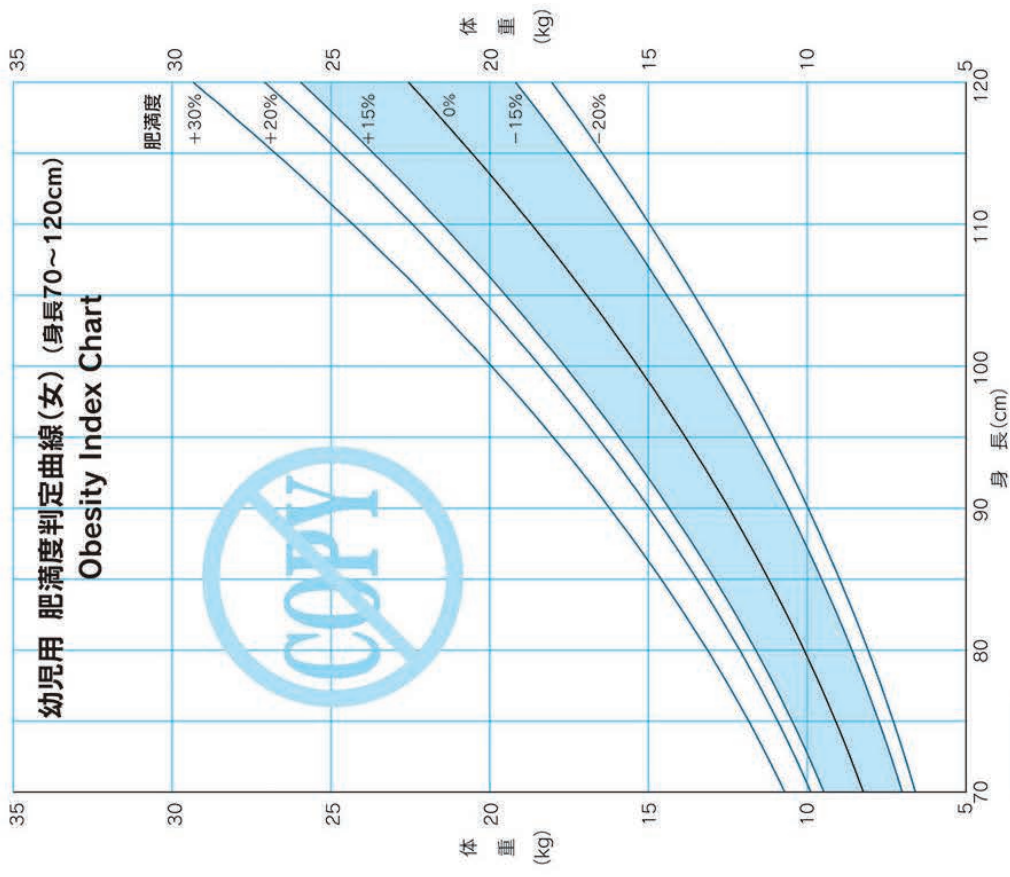
高脂肪にかたよらないバランスのとれた食事内容にすることで、摂取カロリーをコントロールしましょう。

まずは朝食をちゃんと食べ、規則正しい食生活を心がけ、家族そろって楽しい食卓を囲むことなど、保護者がまず食事に対するしっかりとした意識を持つことが重要です。



年、月、日(歳)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)
身長(cm)					
体重(kg)					
肥満度(%)					
年、月、日(歳)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)
身長(cm)					
体重(kg)					
肥満度(%)					

作成者：伊藤善也、藤枝肇二、栗野邦正 発行日：2005年10月31日 発行所：㈱フイリンク 東京都北区王子4-23-3 (株無印転載、複製)



年、月、日(歳)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)
身長(cm)					
体重(kg)					
肥満度(%)					
年、月、日(歳)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)	(. . .)
身長(cm)					
体重(kg)					
肥満度(%)					

作成者：伊藤善也、藤枝肇二、栗野邦正 発行日：2005年10月31日 発行所：㈱フイリンク 東京都北区王子4-23-3 (株無印転載、複製)

48 やせ

体重が著しく減少した状態です。乳幼児期ではカウプ指数で 15 以下、学童期では標準体重でマイナス 20%以下の場合を、やせと定義されます。

やせには、先天性心疾患、消化管疾患、甲状腺などの内分泌疾患、代謝異常、鉄欠乏性貧血、悪性腫瘍などでおこる場合と、ミルクや食事を与えられないなどの悪い養育環境でおこる場合があります。

身体的な病気が見当たらない場合は、ネグレクトなどの虐待を考える必要があります。

定期的に身体測定を行い、早期に発見する必要があります。

49 てい しん ちょう 低身長

●低身長とは

お子さんの身長が、同じ性別、同じ年齢、同じ月齢の標準身長からどのくらい離れているかを調べるときに、標準偏差という統計学の数値を利用します。

標準身長からマイナス 2 標準偏差以下の背の小さいお子さんは、低身長と定義されます。性別、年齢、月齢の同じお子さん 100 人中、小さい方から 2, 3 人が当てはまります。

●低身長の原因

原因として家族性、低出生体重児、染色体異常、甲状腺機能低下症、成長ホルモン分泌不全などがあげられます。

成長ホルモン分泌不全性低身長は治療が可能です。マイナス 2.5 標準偏差以下の背の小さいお子さんを対象に、成長ホルモンが分泌されているかどうかを検査します。いろいろな検査で分泌不全と診断された場合は、成長ホルモンによる治療を行います。

●成長曲線を描いてみましょう

1 年に身長が伸びるスピードは年齢とともに変化します。このスピードが緩やかですと、他のお子さんから徐々に離されていきます。毎月身長測定をして、成長曲線を描いてみましょう。身長の伸びが遅い場合は医療機関に相談しましょう。