

令和 3 年 7 月 7 日

各市町村立幼稚園長・こども園長 様

茨城県学校保健会長 鈴木 邦彦

(公 印 省 略)

小児肥満の予防対策について（依頼）

盛夏の候、貴職におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

さて、茨城県学校保健会では、茨城県医師会等のご支援・ご指導の下、平成 14 年度から児童生徒の肥満傾向及び痩身傾向の調査分析を実施してまいりました。

その結果、調査開始以来、県内の小・中学生の肥満傾向児の割合は減少傾向を続けておりますが、全国調査と比較しますと男女ともまだ高い状況にあります。

また、本県の調査結果によりますと、肥満傾向児の児童生徒は、小学校入学時から学年とともに増加し、中学校に入学してからやや減少するような傾向にあることから、この時期の肥満対策としては、幼児期と児童期を一貫して捉え、運動療法を中心に実施することが効果的です。

つきましては、肥満は、子どもたちの将来において、生活習慣病につながる最も大きな要因ととらえておりますので、下記のことにご協力くださいますようお願いいたします。

記

- 1 普段の保育の時間等に、からだを動かす時間を多く取り入れて、運動好きの子どもの育成に努めてください。
- 2 肥満等が心配な幼児の保護者には、積極的にからだを動かす機会をつくったり、野菜を多くとれる献立を考えたり、おやつ等の間食について工夫したりするような、肥満対策として効果的なアドバイスをしてください。
- 3 この書面に付属している医師の見解、実践事例及び茨城県の状況を参考として保育等に活かしてください。

# 「メタボの芽」に気づこう！

茨城西南医療センター病院 小児科 篠原宏行

メタボリックシンドローム（通称：メタボ）が様々な怖い病気に繋がることはもうみなさんご存知だと思いますが、「メタボ」は早期に発見し改善することで、それらの病気を予防することが可能です。メタボを気にして健康的な生活を心がけているオトナも多いと思いますが、近年、その「メタボ体質」が実は、「幼少期」にすでに出来上がる事が知られるようになってきています。

つまり「メタボの芽」は、本人が気をつければなんとかなるような年齢以前の問題のため、幼少期に関わるオトナがそれに気づく必要があるのです。

では、その「メタボの芽」はどのようにして見つければ良いのでしょうか？

Adiposity rebound（アディポシティ・リバウンド；AR）は聞き慣れない言葉だと思いますが、このARこそが「メタボの芽」を早期に発見するための鍵になると、近年注目されています。ARは日本語では「肥満・脂肪のリバウンド」という意味ですが、みなさんが想像するダイエット後のリバウンドとは全くの別物です。

ARとはそもそも何なのでしょう？

身長・体重から計算される体格指数（BMI）のことはみなさんご存知でしょうか？乳児健診ではカウプ指数（体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m）というものを計算しますが、それと同じものです。

人間は誰しも一生の間でBMIに決まった変化がみられます。具体的には、産まれた赤ちゃんは1歳頃までどんどんムチムチになり（BMIは増加）、その後徐々にスリムになってきます（BMIは減少）。そして年中～年長さんの頃にもっともスリムとなり、その後は再び少しずつ肉づきがよくなってきます（BMIは再び増加）。

この「スリムな年中・年長さんから肉づきが良くなる小学生にかけてのBMIのリバウンド」を「アディポシティ・リバウンド；AR」と呼びます。

本来は5～6歳頃に迎えるARを、2～4歳頃の早期に迎えてしまう子どもたちは、小児肥満に繋がりがやすく、早まるARが「メタボの芽」となることが報告されています。（後述の図を参照）

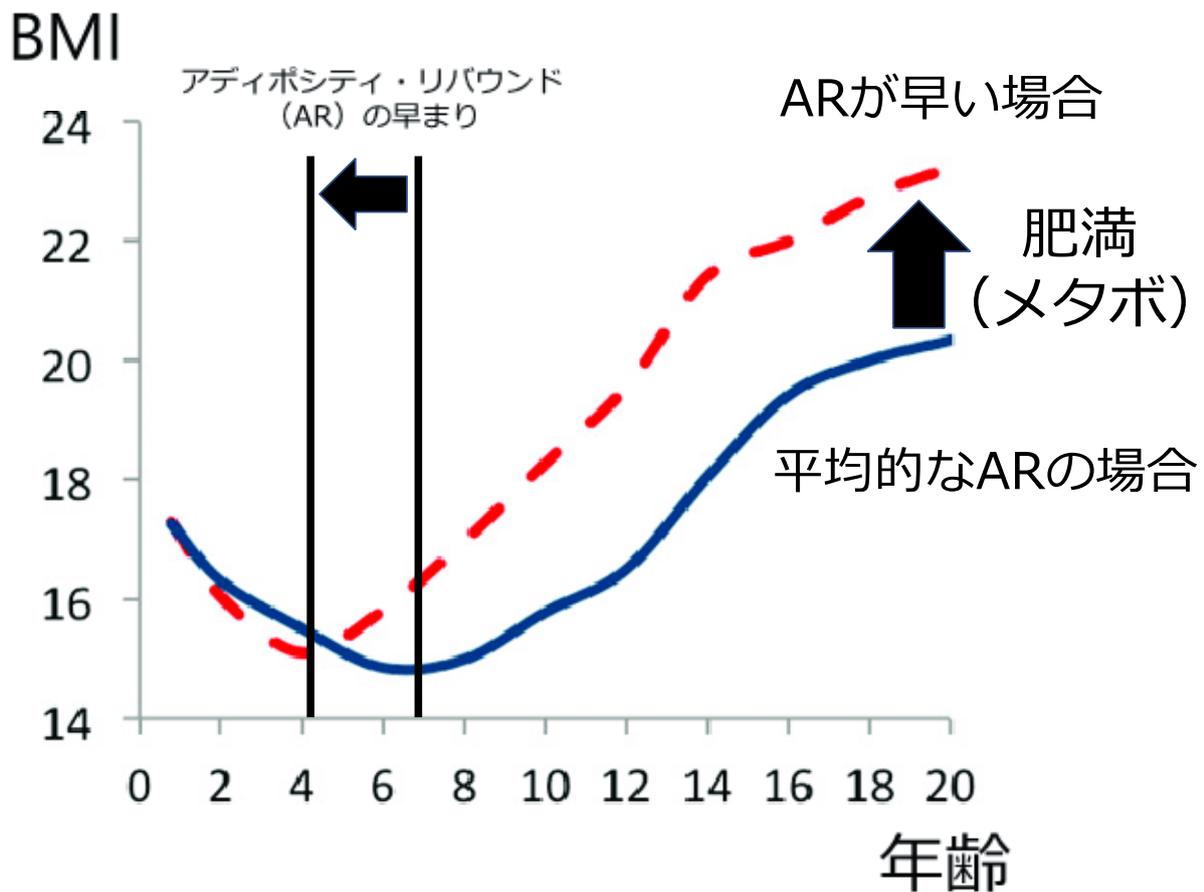
ARが早まるということは、つまりは3歳前後で栄養過剰となると、その時点で顕著な肥満でなくても、「メタボ体質」がこっそり出来上がってしまうということです。その体質に加えて、将来の生活習慣の乱れが重なると「メタボ」が完成するということです。

肥満に関しても「三つ子の魂百まで」ということが言えるのです。

ムチムチな赤ちゃんは健康的であると微笑ましく見守ってあげて良いのですが、歩き始めて以降もあまりスリムにならない子どもは、ムチムチで可愛らしいでは済まされないのです。

BMIが非常に高いお子さんは、すでに小児肥満として介入されていることが多いですが、小児肥満をより早期に介入していくためには「BMIの数値」のみではなく「BMIの変化」に着目することも重要です。特に、BMIが高い（肥満）がないお子さんの「異常な変化」を捉えることはとても難しいですが、すでにシステムとして確立している乳児健診や学校での身体計測を利用すれば、「メタボの芽」を早期に発見し、そして介入に繋げていくことが可能かもしれません。

みなさんも是非、子どもの「芽」に気づける「目」を養いましょう！



## 河内町立こども園の取り組みをご紹介します。(令和元年度版を抜粋して再掲)

◎河内町立かわち認定こども園◎(以下「かわち」)

稲敷郡河内町源清田 5244 Tel 0297 (84) 2657

◎河内町立かなえつ認定こども園◎(以下「かなえつ」)

稲敷郡河内町金江津 4453-1 Tel 0297 (86) 2616

本園の教育(望ましい幼児像)

- ☆がんばる子ども
- ☆思いやりのある子ども
- ☆考える子ども

### ◎健康課題への気付き(町としての課題と認識)

- ①町の保健師: 大人の生活習慣病対策対応途上、子どもに目を向けると…肥満が多いことに気付く。
  - ②こども園: 以前からの課題として、「遊び」の環境をいかに整えるか。「遊び」の偏りが気になる。
  - ③町の教委学校保健担当者: 研修会で茨城県内の状況を把握⇒河内町は肥満の子が多いと改めて認識。
- ◎上記の状況を受けて関係機関が連携し、現状を報告し合い、共通認識を持つことができたことから、2園の合同職員会議を持ち、課題を確認し、共通認識を深めるため、研究テーマを掲げた。

令和元年度研究テーマ: 幼児自ら取り組める遊びの環境構成とその工夫(多様な動きのある遊びを通して)

サーキットトレーニング的に器具を配置して子どもたちが自由に遊べるホール。



3歳児の様子。20分あまりの間、活発に活動していました。

4歳児の様子。先生の手を借りずよじ登ります。



4歳児の様子。真っ先に飛びつきました。

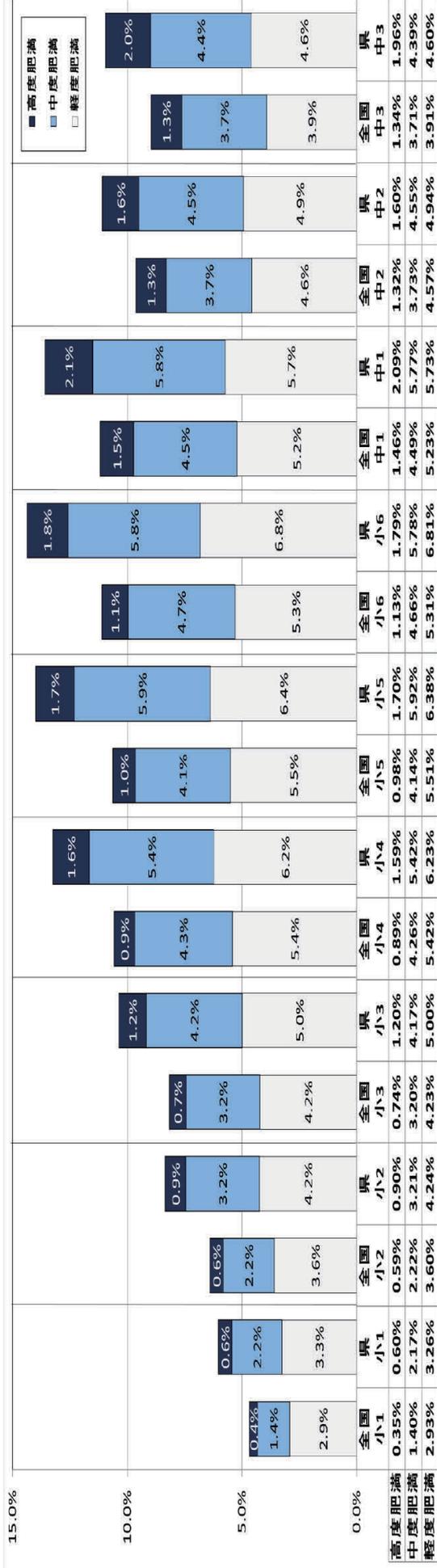
文科省のVTRを参考にして先生方が作製した遊具。人気です。



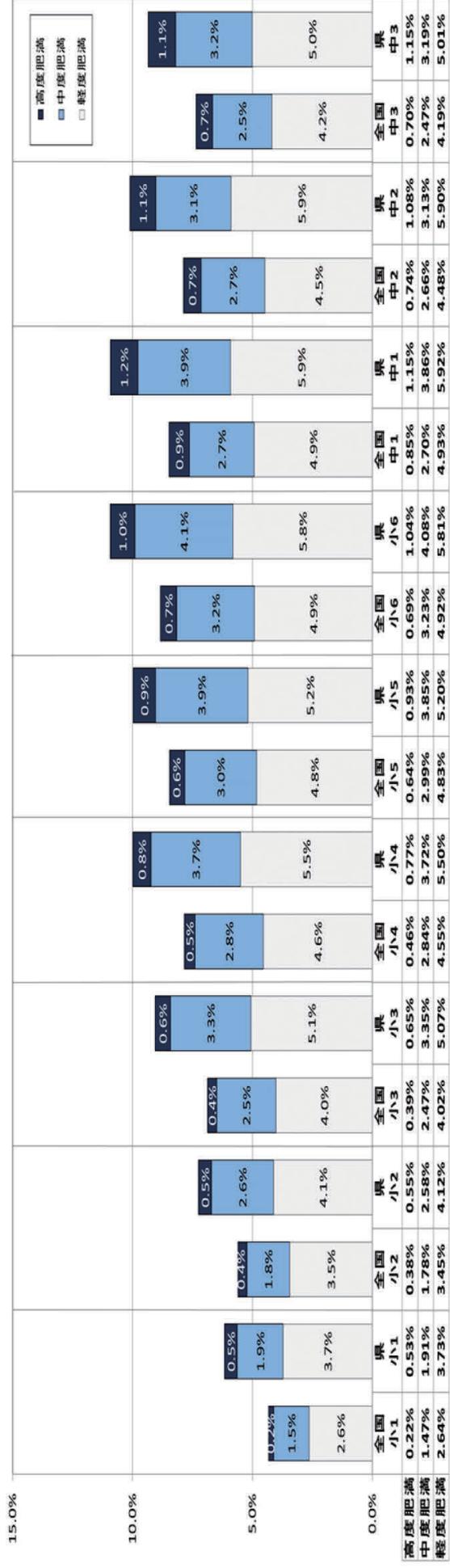
最近遊具として導入したコンテナ。並べたり重ねたりと自由に遊べる。2歳児ご用達となったり子どもたち自身のアイデアで、子どもたちが運動会に引っ張り出し、新種目となったこともあります。

ご参考としていただければ幸いです。

# 令和元年度 学年別（小1～中3）肥満見割合の全国との比較 [男子]



# 令和元年度 学年別（小1～中3）肥満見割合の全国との比較 [女子]



- 全国平均と比較すると、茨城県は、どの学年でも肥満児が多い。特に男子が多い。
- 小学生では、学年が進むにつれ肥満児は増加し、全国平均との差が顕著になる傾向がある。
- 小学校での肥満対策が重要である。そのためにも、小学校入学前から、肥満対策に取り組むことが必要である。