

BMIで予測 生活改善

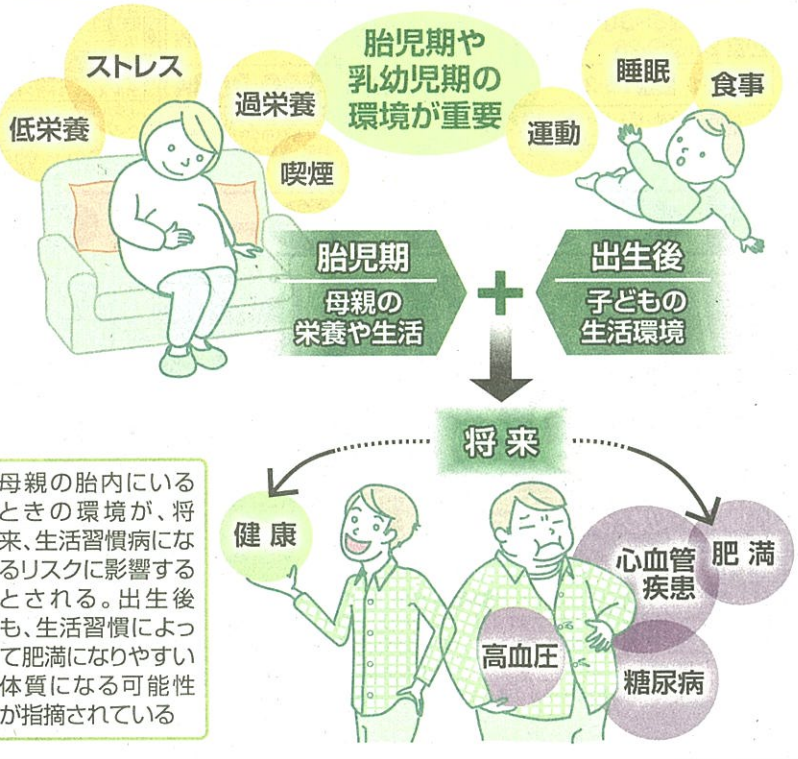
妊娠している母親の環境が、胎内の子どもの影響を与え、成長後、肥満や糖尿病などになるリスクを高めることもあると言われてきた。そうした観点から妊婦の指導が行われているが、近年、出生後の子どものBMI(体格指数)から肥満になるかどうかを予測する取り組みが広がっている。(鈴木希)

乳幼児の肥満予防

妊娠中の母親の栄養状態やストレス、喫煙などの生活習慣は、子どもが将来、肥満や高血圧など生活習慣病になるリスクに大きく影響するといわれている。

乳幼児の肥満

母親の中にいる時の栄養状態を表す出生時の体重や、乳幼児の肥満の程度が、大人になってからの健康や生活習慣病の発症に大きく関係することが分かってきている。自治体の乳幼児健診では、肥満の程度を示すBMI(体格指数)を計測し、医師や保健師らが子どもの生活を指導する取り組みが広がっている



母親の胎内にいるときの環境が、将来、生活習慣病になるリスクに影響するとされる。出生後も、生活習慣によって肥満になりやすい体質になる可能性が指摘されている

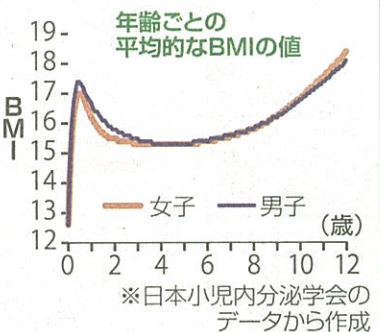
BMI(体格指数)の求め方

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMI=Body Mass Index

平均的なBMIの値

年齢	男児	女児
1歳	16.7	16.2
1歳半	16.1	15.7
3歳	15.5	15.3
5歳	15.3	15.3



BMIを比較する指導は一部の自治体で行われている。BMIは出生後に1度下がり、再び上がり始めるのは一般的に6歳頃。1歳半健診から3歳児健診でBMIが上昇していた子どもは肥満になる可能性が高くなる。気になる人は自治体の保健師などに相談を

体が大きい新生児は肥満に注意する親も多いが、低体重で生まれた子ども、エネルギーを蓄えるように胎内で遺伝子の働き方がプログラムされ、太りやすい体質になると言われ、一部の産科などで妊婦への栄養指導が行われている。近年は、妊娠中だけでなく、出生後の生活習慣の指導も一部で試みられている。中でも注目されているのはBMIを使った生活改善だ。通常、子どものBMIは6歳頃上がり始める。しかし3歳以前から上昇を始める場合、将来的に肥満になる可能性が高いことが、独協医科大学

大田原市は、これらの研究をもとに、3歳児健診と1歳半健診のBMIを比較。注意する基準に当てはまる子どもと親生活習慣を

東京医科歯科大と九州大の教授を兼ねる小川佳宏さんは「日本でも子どもたちが、自分自身の健康や、今後の過ごし方を学べるような関わり方を考えていかなければいけない」と話す。

指導している。同市の女児(5)は、1歳半健診で17だったBMIが3歳児健診で17・8に上昇していたため指導を受けた。母親(30)によると、次女の出産で不在の間、同居する祖母らが女児の面倒を見ていて、おやつもよく食べていた。指導によりおやつを控え、飲み物をジュースから水やお茶に変更。保育園で運動の機会も増えた。女児は「甘いものを我慢するのは大変だったけど、太りたくないと思うようになった」と話す。BMIは、5歳で16・7となり、すっかりした体形に変わった。同県市貝町でもBMIを比較し、保健師と管理栄養士が指導を始めた。那須塩原市も新年度から導入する。新潟県では、県と県医師会が作成した乳幼児健診の手引に取り入れた。「成長してから肥満治療は時間も労力も必要。子どものうちから、夜に十分な睡眠をとり、運動を心がけるなど生活に気をつけ、予防することが重要だ」と指摘する。ニュージージーランドでは、子どもたちが将来、出産や子育てを経験することを見越して、専門家が学校で、食事や健康的な生活の仕方などを教えている。