

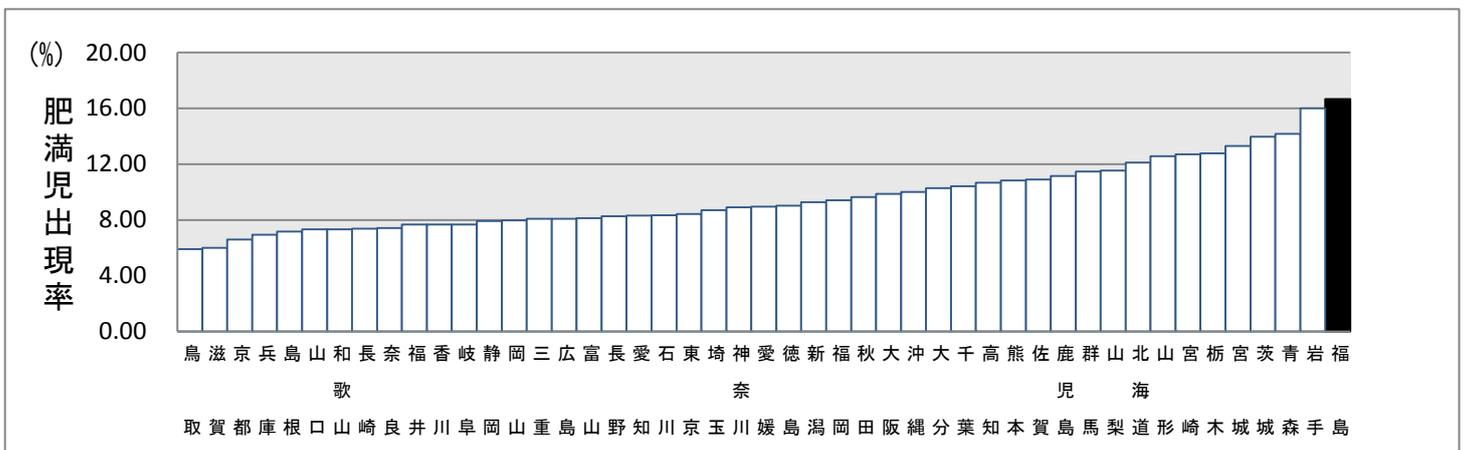
PEP UP 通信

子どもの肥満 ①

震災以降、福島の子どもの肥満傾向が悪化しているというニュースをご存じでしょう。実際下図のように、福島県では他県に比べ肥満傾向の子どもたちが全国一に増えてしまいました。震災による影響で外遊びが制限され、その結果肥満児が増えたと一部で言われていますが、はたしてそれだけの原因でしょうか？

私たちの調査では、肥満児には3パターンあると推測しています。①震災以前から肥満傾向が持続している、②震災以降肥満傾向が悪化している、③震災以降肥満傾向になった、です。主観的な評価ですが、肥満傾向のお子さんのうち、①が約50%、②と③がそれぞれ20~30%です。

お子さんの発育の様子は、母子手帳の中程にある“幼児発育曲線”や、“成長曲線（ネット上からもダウンロードできるものがあります）”を利用して、生まれてからこれまでの身長、体重の変化を記録してみるとわかります。



平成25年度 小学校5年生の肥満児出現率 (文部科学省統計から)

肥満の評価 (年齢によって異なります)

カウプ指数 (幼児の肥満評価)

$$\text{カウプ指数} = 10 \times \frac{\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}}{\text{体重(kg)}}$$

基準範囲

- ・ 乳児(3ヵ月以後) 16~18
- ・ 幼児満1歳 15.5~17.5
- ・ 満1歳~満2歳 15~17
- ・ 満3~5歳 14.5~16.5

※カウプ指数とBMIは同じ結果になります。

例) 4歳男児 身長105cm 体重20kg

$$\text{カウプ指数} = 10 \times \frac{20000(\text{g})}{105(\text{cm}) \times 105(\text{cm})} = 18.1 \text{ (軽度肥満)}$$

例) 11歳女児 身長140cm 体重45kg

$$\text{肥満度} = \frac{45(\text{kg}) - 33.574(\text{kg})}{33.574(\text{kg})} \times 100 = 34\% \text{ (中等度肥満)}$$

※標準体重 = 0.803 × 140(cm) - 78.846 = 33.574
参考 BMI(カウプ指数) = 23.0

年齢	男子		年齢	女子	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.882	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

肥満度の算出方法 (小学生~高校生)

$$\text{肥満度} = \frac{\text{実測体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$$

※標準体重 = 右表の a × 身長(cm) - b

基準範囲

- ・ 軽度肥満 20%以上、30%未満
- ・ 中等度肥満 30%以上、50%未満
- ・ 高度肥満 50%以上

お子さんの体格のバランスを、肥満度、カウプ指数を用いて計算してみましょう。肥満は万病のモトです。肥満になる前にならないようにしましょう。次回は、肥満によって生じる健康問題についてお届けします。



NPO 法人郡山ベップ子育てネットワーク
〒963-8803 郡山市横塚一丁目1-3
Tel:024-942-6777 Fax:024-942-6778