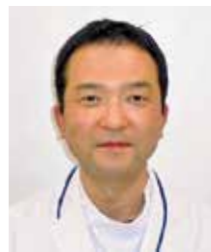


# ドクター + 教えて

## 小児の肥満について

磐田市立総合病院 小児科 科長 おおたか 大高 こうのすけ 幸之助



小児肥満は、1970年から2000年にかけて約3倍に増加し、最近では学童の1割程度が肥満とされています。その原因は、脂質の多い食事、砂糖を多く含む間食といった食習慣のほか、車社会やゲームの普及による運動不足などの生活習慣と考えられています。

脳に作用して食欲を抑制しエネルギーを消費しやすくさせる「レプチン」というホルモンがあります。しかし、摂取量が増えている脂肪や砂糖に含まれる果糖には、レプチンの分泌や効果を抑える作用があります。このため脂質の多い食事や甘いおやつをたつぷり食べてもあまり食欲がおさまりません。また3歳でテレビの視聴時間が長いことや睡眠時間が短いことが7歳での肥満に結びついている、といった報告もあります。

さて、小児肥満の約7割が成人肥満につながる言われています。肥満から起こりうる医学的な問題は、高血圧や2型糖尿病などの生活習慣病につながることで、また成長面では、初期には身長が伸びますが、年齢が増すほど身長の伸び率は低下していきます。身長も大きいから肥満でも大丈夫ということではありません。

最後に、成長期にある小児は必ずしも減量する必要はありませんが、例えば夕食前など毎日同じ時間に体重を計測し、体重が増えすぎているかチェックすることが大切です。将来の生活習慣病を防ぐためにもご家族みんなで普段から食事内容と量に気をつけることが肥満解消の第一歩となります。肥満への対応は早くして悪いことはなく、また急激な体重増加の裏には原因となる病気が隠れている場合もあります。心配なことがあれば一度お近くの小児科を受診されてみてはいかがでしょうか。

vol.79

### アンダー・スタンドの人権感覚

ふれあい交流センター センター長

藤田圭二

# 人権 コラム

私の父は、現在市内の高齢者住宅に住んでいます。父は今「要介護3」の状況ですが、その割に元気で生活できています。その高齢者住宅に勤務されているさまざまな職員さんたちに共通して言えることは、本当に入居者の目線に立つて接していらっしゃるということです。私は長く学校の教員をしていましたが、人との接し方について、さまざまな場面で反省させられた経験があります。しかし、その施設の職員の方々は、車椅子を使用している入居者に体をかがめて話をしたり、長椅子に並んで腰かけて会話したりしていません。中には、大声をあげているお年寄りの方に、冷静に対応されている場面もありました。私は、職員の皆さんたちの高齢者に寄り添う姿にいつも感心させられます。

また、私の孫は本年度の4月に市内の幼稚園に入園しました。私は月曜日が休日ということもあり、何回か孫の登園・降園の様子を見ることがありました。4月・5月は、なかなか集団生活に慣れずに泣いている子もいました。親元を離れ、心細い思いをしている3歳児に対し、ひざを折り、子どもの目線に座して、一人一人に接していらっしゃる先生方を見るにつけ、感謝の気持ちでいっぱいになります。

「understand」という英語を英和辞典で調べると、「理解する」「わかる」と出てきます。この言葉の語源を調べてみると、「間に立つ」と出ていました。子どももお年寄りも、その人の人権を大切にすることの第一歩は、その人を理解することから始まります。その「理解」は、上から見下ろしては絶対できません。下から見上げたり、近寄って距離を縮めたりして、「間に立つ」なければ、相手を理解することはできません。ましてや、その人の人権を守ったり擁護したりすることは難しいでしょう。広報いわた6月号でも書きましたが、他人の人権を守ることの基本は「人を差別しない」ことです。お年寄りも子どもも女性も同じです。高齢者住宅にしても、幼稚園にしても、人権はまさに、アンダー・スタンドからスタートしていると実感しています。父の同居している施設と孫の通う幼稚園から、人権感覚を磨く機会をいただきました。