



子どもの不健康な “やせ”

まなこどもクリニック 院長
はらき まな
原木 真名



子どもの体格は人それぞれです。やせていても、もともとスマートな体格で健康なお子さんがほとんどです。しかし、中には不健康なやせのお子さんもいるため、見逃して対応が遅れないよう注意が必要です。

注意すべきやせ

1 身長に比べて体重が明らかに少ない場合 (肥満度がマイナス20%以下)

たとえば、12歳女子で152.2cmの女子の場合、標準体重は44.2kgなので、35.3kg以下であったら、標準範囲を超えた心配なやせ(肥満度-20%)です。

肥満度 = [(測定体重 - 標準体重) ÷ 標準体重] × 100

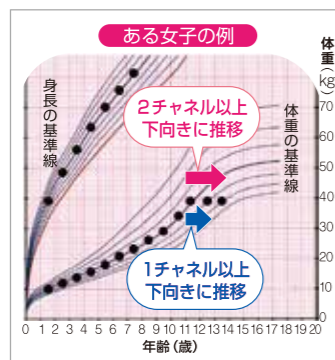


標準体重はこちらで調べられます
日本小児内分泌学会サイト
「性別身長別標準体重」の一覧表

<http://jspe.umin.jp/medical/files/fuhyo3.p>

2 体重が減少または停滞している場合

成長曲線図の中にある基準線と基準線の間を「チャンネル」といいます。測定値を記録したお子さんの成長曲線が1チャンネル以上、下向きに推移している場合は注意が必要なやせです。



特に、体重が2チャンネル以上、下向きに推移した場合は明らかな異常があると判断します。

こちらから成長曲線図をダウンロードできます



厚生労働省のホームページ内
「成長曲線を描いてみましょう」

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-3b.pdf>

3 やせたこと(低栄養)による健康障害が 現れている場合

栄養不良が続くと、全身の臓器にさまざまな不具合が生じます。

また、やせが進むと低栄養となっている体が自然と省エネ運転になるため、通常に比べて脈がゆっくりになり、低血圧や低体温がみられるようになります。

そういった症状が出た時は体が危険な状況に陥っていることを示しているため、速やかに医療機関を受診してください。



脈拍の正常値



7歳から13歳未満……80~100回/分
13歳以上……70~80回/分

過度なやせによる健康障害

- ▶ 徐脈(脈が遅くなること) ▶ 低血圧 ▶ 低体温
- ▶ 顔色不良 ▶ 手先・足先の冷え
- ▶ むくみ ▶ 脱毛 ▶ 皮膚の乾燥
- ▶ 産毛の増加 ▶ 疲労感
- ▶ お腹のはり・もたれ ▶ 便秘
- ▶ 月経不順・無月経
- ▶ 身長増加不良 ▶ 骨粗しょう症



やせの原因

① 病気が原因でやせてきた「症候性やせ」

原因となる病気としては、腫瘍、腸の病気、甲状腺機能亢進症や糖尿病などのホルモンの病気、感染症、薬物乱用などがあります。

② スポーツによるやせも注意が必要

食事による摂取エネルギーが運動による消費エネルギーを下回ってしまうためにおこるやせで、3食きちんと食べていても栄養状態が悪くなってしまうことがあります。

③ 摂食障害

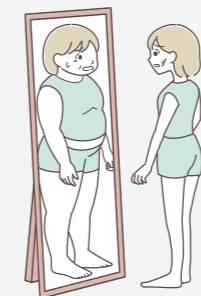
摂食障害は、いわゆる「拒食症」と「過食症」に大別されます。食事が食べられなくなってしまう(食べなくなってしまう)拒食症には、「神経性やせ症」と「回避・制限性食物摂取症」があります。

…………… 神経性やせ症とは? ……………

食べないことややせることに頑固にこだわり、必要な量の食事をとらずひどくやせる病気です。ストレスが体の症状として現れる心の病気で、10代から20代前半の若い女性に多くみられます。(男性にもみられることがあります)思春期の子どもたちが抱える様々な精神的不安が基礎にあります。

このうち2つ以上がみられる

- ▶ 体重へのこだわり ▶ カロリー摂取へのこだわり
- ▶ ゆがんだ身体像(過度にやせているのに太っている・もっとやせなければと思う)
- ▶ 肥満恐怖 ▶ 過度の運動
- ▶ 自己誘発嘔吐(のどに指を入れるなどしてわざと嘔吐する)
- ▶ 下剤の乱用



やせがもてはやされる風潮のある現代、体重を減らすことには自分に自信をつける様々な効果があるのかもしれませんが、体重をコントロールできたことが自信となり、ますますダイエットに没頭するようになります。

しかし、行き過ぎた食事制限により、摂食障害の罠に陥ると、病的な認識のゆがみからいくらやせても満足できなくなってしまいます。

食事制限のために摂取エネルギーが不足しているにも関わらず過活動になり、相対的にエネルギーが不足します。低栄養が重度になると命の危険があり、緊急の対応が必要な場合があります。

…………… 回避・制限性食物摂取症とは? ……………

はっきりとしたやせ願望や肥満恐怖はなく、食べ物をほんの少ししか食べなかったり、極端な偏食になる障害です。ストレスを言葉などで表現できないため、身体に現れる症状とされています。



子どものやせへの対応

お子さんがやせてきたなと思ったら、成長曲線を確認してみましょう。肥満度が-15%以下、成長曲線で1チャンネル以上の下向きの推移がみられたら、●食事をしっかり食べているか ●運動が過度ではないか ●睡眠はとれているか など、お子さんの様子を観察します。

また、病気が原因の「症候性やせ」に特徴的な症状(頭痛、腹痛、嘔吐、便秘、下痢、多飲、多尿、動悸、多汗など)がないかを確認します。

まずは、お子さんが信頼している人がお子さんと一緒に、体の状態の確認をしましょう。(思春期のお子さんは、保護者よりも保健室の先生やかかりつけの小児科医が対応するほうがよい場合もあります)

脈拍が弱くてゆっくりで、手足が冷たく、体が省エネ運転になっていることや、成長曲線で体重が下向きに推移していることをお子さんと一緒に確認します。そして、成長期であるため必要なエネルギーを摂取することが大切なことや、低栄養が続くと、今後、月経不順や骨粗しょう症などの健康被害も出てくることなどを説明します。

食べることを強制してもよい方向に向かない場合があり、丁寧な対応や寄り添いが必要です。お子さんが抱えている問題を一緒に考えながら、必要な量の栄養摂取や適度な運動量などについて調整していくことが大切です。