

# ひまん 「肥満」って何だろう? ~ 健康な大人になるために ~

## 【児童・生徒の皆さんへ】



Q1 「肥満」ってなんですか?

A1 ほね きんにく ないぞう しほう  
体は骨や筋肉、内臓、脂肪などからできているんだけど、脂肪が多すぎる状態のことを「肥満」というよ。



Q2 「肥満」は病気なの?

A2 病気などの理由で肥満になる場合\*もあるけれど、ほとんどの肥満は病気ではありません。でもね、子どもの頃の肥満は、大人になっても続きやすいため、増える病気もあるんだよ。大人の肥満でおこる代表的な病気に「糖尿病」や「高血圧症」があります。 \*内分泌性肥満、薬剤性肥満、遺伝性肥満、視床下部性肥満などの二次性肥満



Q3 それってどんな病気なの?

A3 とうようびょう けつえき  
「糖尿病」は血液の中にあるブドウ糖の量が多いままになる病気だよ。  
とうようびょう お  
「高血圧症」は血液が血管を内側から押す力が強いままになる病気のことをいうんだ。どちらの病気も、体中の血管を傷つける病気で、この状態が続くと血管が詰まったり、破れたりして命に関わることもあるんだよ。



Q4 「肥満」にならないためには何をすればいいの?

A4 ふだんの生活が大切です。  
うら  
裏のページで肥満にならないためのポイントをチェックしてみましょう!



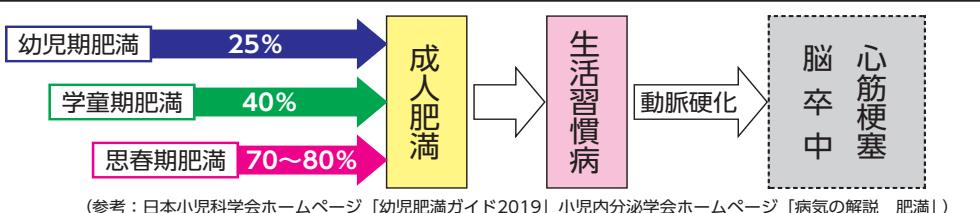
## 【保護者の皆さんへのお願い】

幼い頃に身につけた習慣を大人になってから変えることは、とても大変です。

このため、幼児期の肥満者の25%、学童期の肥満者の40%、思春期の肥満者の70~80%が成人肥満に移行することが知られています。

成人肥満は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病につながり、さらに動脈硬化が進んだ場合には心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクを高めます。

「図 子どもの肥満は大人の肥満や生活習慣病等につながる」



子ども達の肥満や生活習慣病を予防するうえで、健康的な生活習慣を身につけることがとても重要です。

4つのポイントを裏面にお示しますので、お子さんと一緒にご確認ください。

## 【トピック 肥満と肥満症】

成人と同様に小児においても肥満と肥満症は、医学的に異なるものとして区分しています。

### 【肥満】

小児の肥満は①体重が同性別・同年齢の標準体重より20%以上多く、かつ②体脂肪率が多い状態です。

### 【肥満症】

肥満(上記①②)に加え、高血圧症・脂質異常症などの健康障害(病気)がある、またはあることが予想され治療を必要とする状態です。

参考: 肥満症診療ガイドライン2022年

# 肥満にならないための4つのポイント

## ① 体を動かす(1日合計60分以上の運動がおススメです)

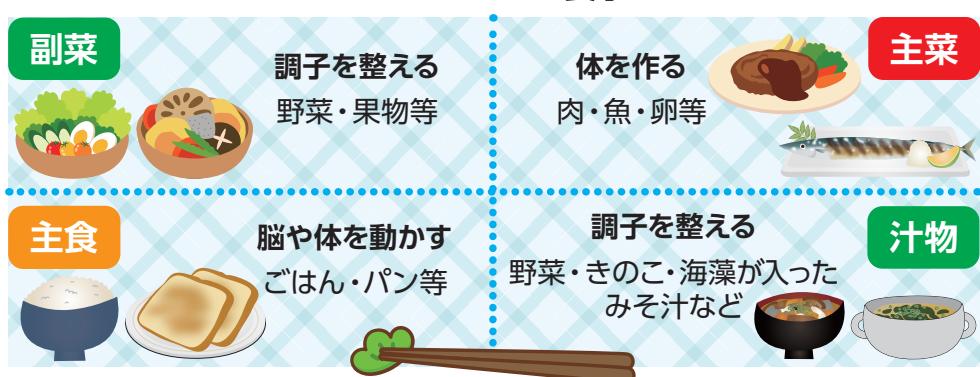
- テレビやゲームなど座っている時間を減らして、体を動かして遊びましょう！
- お風呂<sup>ふろ</sup>そうじなど、おうちのお手伝いも運動になります。

### 適度な運動



## ② バランスのよい食事をとる

- 好き嫌いをせず、よくかんで食べましょう。



## ③ 規則正しい生活をする

- 毎日、同じ時間に早寝早起き<sup>ね</sup>しましょう。
- 毎朝ご飯を食べましょう。

特別なことじゃなく、  
ふだんの生活が大切なんだね！  
家族みんなで、さっそく  
取り組んでみよう！



## ④ 健康診断を受ける

- 毎年、学校の健康診断<sup>しんたん</sup>や小児健康診査<sup>しんさ</sup>を受けて、自分の健康状態を知りましょう。

## コラム「知っておきたい、生活習慣病のこと」

放射線医学県民健康管理センターでは、ホームページに健康や病気に関するコラムを掲載しておりますので、ぜひご覧ください。

### 子どもの肥満について 詳しく知ろう

肥満の子どもが増加した理由や肥満の予防方法について詳しく紹介しています。



### 糖尿病って どんな病気？

糖尿病と糖尿病の合併症・併存症について紹介しています。



### いろいろ知りたい 高血圧

「暑い季節、血圧はどうなる？」  
「血圧の圧ってどんな圧力？」など血圧に関するコラムを掲載しています。



お問い合わせ先：公立大学法人福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター  
電話 024-549-5130 (平日9:00~17:00) メール kenkan@fmu.ac.jp

<https://fukushima-mimamori.jp>

