



< 東部療育センター メールマガジン 2010年5月号 >

障害児（者）の方への情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 東京都立東部療育センター

<http://www.tobu-ryoiku.jp>



風薫る気持ちの良い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回は障害児の方の肥満についての情報をセンターの栄養科からお届けします。

また、今回は以前から登録されている方だけではなく、近隣の施設の方々にも情報を配信させていただきました。

東部療育センターでは、センターでの診療やリハビリだけでなく、障害児（者）の方に関する情報提供を実施していますので、参考にいただければと考えております。



障害児と肥満

栄養科より

1. 「肥満症」とは

「肥満」は、体構成成分の中で体脂肪量が相対的・絶対的に増大した状態を言います。体脂肪量が男性で **25%**・女性で **30%**以上になると「肥満」と判定されます。

「肥満」は、(1) 単純性（原発性）肥満：食習慣や運動不足・環境因子が原因で発生する
(2) 二次性肥満：原因となる疾患（＝病気）の影響で生じるに大別されますが、一般には「(1) 運動不足により消費エネルギー量が減少したため (2) 脂肪摂取過剰などにより摂取エネルギー量が過剰になったため」に「摂取エネルギー量 > 消費エネルギー量」の理由による単純性肥満が多い様です。

これらエネルギー代謝の調節には、神経・体液・ホルモンなどが関与しています。肥満を放置すると、糖尿病・高血圧・脂質異常症、さらにメタボリックシンドローム・動脈硬化や脳血管障害・脂肪肝・高尿酸血症（＝痛風）など様々な合併症の不安が生じます。

肥満の判定は、身体測定法（身長・体重・腹囲に基づく）や体脂肪%（体脂肪計・MRI法腹部 CT 法内臓脂肪検査など）で行いますが、判定基準は以下の通りです。

< 判定方法 >

- ・腹囲：男性 85cm・女性 90cm 以上
- ・BMI（体重 kg / 身長 cm²）：25 以上
- ・内臓脂肪面積：100cm² 以上

肥満解消の方法は「(1) 運動療法 (2) 行動修正療法を併用した食事療法 (3) その他」です。

(1) 運動療法

脂肪 1kg は 7000kcal に相当します。毎日 230kcal の運動をすると、理論上は 1ヶ月 1kg のダイエットが可能です。特に、食後の運動が有効です。

(2) 行動修正療法を併用した食事療法

食事は、パーソナリティー・嗜好や生活習慣の影響などを強く受けています。何をどの位食べるかだけでなく、次の様な食事環境全体を考える必要があります。

- ・規則正しい生活を心掛ける。
- ・間食、夜食をしないで、1日3食を食べる。食事を抜かない。
- ・毎食20分を目安に、ゆっくり、よく噛んで食べる。
- ・「×※ダイエット」の様に特定の食品のみを減食する栄養素の偏った食事はしない。
- ・食事は、どの料理も少しずつ減らして食べる。(油抜きなどは効果が低い)
- ・現在の体重にそったエネルギー摂取を計画し、1ヶ月1kg程度のダイエットを目標にする。
- ・定期的に体重と食事の記録をとり、食生活を見直してみる。

(3) 外科的処置・その他

必要があれば服薬・専門施設で外科的処置・入所してダイエットを行う場合があります。

2. 小児の肥満

さて、乳児肥満は成長の一過程に出現するもので「大腿部肥満」が多く、「良性肥満」とされますが、小学生の肥満は成人肥満やメタボリック・シンドロームにつながりやすいので注意が必要で早めの対応が有効です。乳児期で40%以上、幼児期で15%以上の肥満は何らかの生活修正が必要です。

※肥満度% = [(実測体重-標準体重) ÷ 標準体重] × 100

小児は成長・発達期であることから厳しい食事制限は避け、身長が伸びる事を利用して、主に家庭食を中心として消費エネルギー量を増やす生活(運動・規則正しい生活など)をお勧めします。食事量を減らす場合にも成長に必須の「タンパク質・カルシウム・ミネラル類」の必要量は確保しましょう。

一方、小児の二次性肥満者は内分泌や脳の異常を基礎疾患とする場合が多く、その結果「知能低下・身体の発育が遅滞」する障害も生じます。「(プラダー・ウィリー症候群など)摂食中枢不全(=過食という摂食障害)を生じることに起因する肥満」も見られますので、基礎疾患の治療が第一選択です。

3. 障害児の肥満

知的や肢体不自由な児(者)は、「(1)過食や運動により「摂取エネルギー量>消費エネルギー量」の単純性肥満(2)二次性肥満」の両方が見られます。

重症心身障害児(者)では、BMIが高い肥満者は殆ど見られません。むしろ、やせ(=るいそう)の方が多く、このうちに体脂肪%が高い方がいらっしゃいます。これは「肥満」とは言いません。エネルギー代謝や神経・体液・ホルモンなどの働きが不全になりがちで、主に「身体を動かす量・時間が絶対的に少なくなるために筋肉量が確保できず、脂肪が蓄積されるため」です。

これらの解消方法は原則私達と同じですが、(1)身体が動きにくい(2)減食によりストレスが掛かり、発作を誘発する・自傷行為を生じる場合があるなどの不安がありますので、配慮が必要です。

また、ダイエット実践の主体は、身近で生活をともにする家族の皆さんです。そこで、ご本人の様子を見ながら、無理なく(=ストレスフリー)家族でサポートして継続出来る方法を工夫しましょう。

ダイエットのすすめ方

1 <規則正しい生活>

睡眠時間から勘案して、食事回数・時間を調整し、20:00以降の飲食を避け、食後はすぐ横にならない様にしましょう。可能な範囲で散歩や、家庭内での動き（得意な動き）を増やしてみましょう。

2 <減食>

毎食「主食+主菜（タンパク質のおかず）+野菜のおかず」の3品程度があれば十分です。いろいろな食品を使い、特定の食品に偏らないで、大喰いは避けましょう。（食事量が減らないと、いつまでも強い空腹感がありダイエットはつらいことになります。）空腹が辛い時は、野菜・海藻・キノコ類を増やし、カボチャ・芋類・ゴマ等は増やさない様にしましょう。

3 <食品選択の工夫>

既製食品を選ぶ場合は、エネルギー表示を確認して低エネルギー食品を利用しましょう。（が、低エネルギー食品でも頼り過ぎない様にしましょう）

4 <食器>

「見た目のボリュームが減っても気にしないで食べてくれる」方なら、食器をひと回り小さくしてみましょう。「(小さな)お弁当箱を1つ食べると満足」「9菜皿（9つに小さく区切られた皿）に少しずつおかずが入っているとそれだけで満足」など、食器の拘りがある食べ方をする方なら、食事量を減らしても満足なさるようです。

5 <体重測定>

朝トイレを済ませてからの測定が正確な体重を反映しています。体重測定は、毎日、無理ならば1週間に1回を習慣化しましょう。

～限界にきたら～

空腹感が強く、食事量を減らせない方もいらっしゃいます。家庭でのダイエットに限界を感じたら、主治医にご相談下さい。



今回のメールマガジンいかがでしたか？

メールマガジンに関するご意見や希望のテーマがあれば是非お寄せ下さい。

-
- ◆ このメールは maw_trc@mtrc.jp のアドレスより配信しております。
 - ◆ 送信アドレスは配信専用です。お問合せやお手続きは下記よりお願いします。
-

東部療育センター メールマガジン
発行：東京都立東部療育センター <http://www.tobu-ryoiku.jp/>

個人情報保護方針：<http://www.tobu-ryoiku.jp/privacypolicy.html>
問合せ先：<https://www.tobu-ryoiku.jp/mailphp/inquiry.php>
〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-25

- 配信がご不要の方は、下記URLにアクセスして下さい
<http://www.tobu-ryoiku.jp/info/mailmagazine.html>
-