

『小児科診療所における肥満予防・解消の取り組みについて』

医療法人仁寿会 菊池医院 管理栄養士 高橋千春（医療協議会） 県南支部

私は郡山市にある小児科医院で管理栄養士として従事しています。当院は令和 5 年に創立 75 周年を迎え、5 つのミッションを掲げて、院長・スタッフ一丸となって日々診療に励んでいます。ミッション内容は①子どもたちを元気にする（子育て支援）②保護者を元気にする（子育て支援）③関わる人を元気にする（子育て力増強力支援）④子どもを支える次の人たちを育てる（次世代支援者養成）⑤地域を元気にする（郡山市本町地域の街作り）です。診察や予防接種のみに留まらず、様々な角度から地域の小児医療に関わっています。

中でも、「子どもの肥満」は震災以降からの福島県の子どもの健康課題の一つであり、当院でも力を入れて取り組んでいます。教育機関からの紹介や保護者からの希望等で肥満傾向にあるお子さんの診療をさせて頂いております。2014 年に、「のびのびたけのっこくらぶ（肥満外来）」を開設し、継続的な関わりを行ってきました。基本的には個別指導が中心で、身長・体重・腹囲・血圧の測定→成長曲線の作成→医師の診察（必要に応じて採血の実施）→栄養指導の流れとし、1 か月～6 か月の間隔で発育の推移を見守り、生活習慣や食生活の改善を繰り返し支援しています。最大のポイントは、子どもは常に成長過程の段階にあるということです。大人と違って、子どもは身長が伸びるので、体重を増やさない・横ばいにしておくと自動的にスリムになる事を原則としてお伝えしています。そのため、まずは毎日の体重測定（出来たら朝）の実施を習慣化してもらうことを第一に伝えています。毎日測定し記録をすることで、日々の体重の変化が見える化され、どのように過ごしたらよいか、本人をはじめ家族が考えるきっかけとなるからです。今では郡山市内のお子さんのみに限らず、市外のお子さんも足を運んで来ています。長期休み中には、くらぶのお子さん数名を集め調理実習と運動を組み合わせた 1 日のワークショップ活動も行いました。（写真 1）



（写真 1） ワークショップ活動

しかしこのように私たちが生活習慣の改善に介入できるお子さんはごくわずかに過ぎません。そこで院外へ出向いて啓発活動も行っています。1 つ目は、Child Health Up（福島県専門家派遣事業の一環）事業です。院長と直接学校に出向き、運動と生活習慣についての講話を入りませた授業を行っています。（写真 2）



（写真 2） 授業

2 つ目は、子どもの元気アップレンジャーショーです。市内の幼稚園に協力頂き、生活習慣の大切さについて寸劇を用いて伝えました。年 8 回継続して伝えることで、子どもたちの行動変容にも繋げることが出来ました。（写真 3）



（写真 3） 元気アップレンジャーショー

肥満期間が長かったり、肥満度が高くなりすぎてしまうと、改善にも時間を要してしまいますし、途中で治療をやめてしまう子も少なくありません。成長曲線や日々の関わりから早期発見や介入が今後重要になると考えます。その為にも教育現場の先生方と我々医療機関、保護者の連携が必要不可欠であると感じています。子どもたちが将来健康で元気に過ごせるため、今後も多くのお子さんの力になれるよう、尽力していきたいと思います。