

志野医師からのひと言：子供の肥満

最近子供の肥満が増えてきて大きな問題だといわれています。

早い時期からの肥満は、やがて成人の糖尿病や高血圧を伴うメタボにつながり、動脈硬化性疾患（脳卒中や心筋梗塞など）のリスクになります。

子供の肥満の原因には遺伝的なものと、生活習慣によるものがあるとされますが、年々増加傾向にあるということは、後者の影響が大きいと思われます。

晩ご飯が遅い、油物が多い、間食が多い、夜食をする、ゲームなどの室内での遊びが多く外で遊ばないなど、肥満になりやすい背景はたくさんあります。また、両親共が肥満である場合、その子供が肥満になる確率は80%という調査結果もあり、家族全体の生活習慣が影響しています。

子供の頃から正しい生活習慣を身につけてほしいものです。

（栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。）

