



ママと一緒に小児肥満を考える

# コメタボ君の一大決心

about metabolic syndrome

STEP  
05

## 小児肥満の判定方法

### 判定方法 1

$$\text{肥満度 (\%)} = 100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$$

#### ● 幼児

肥満度15%以上を太り気味

太り気味  $\geq +15\%$

やや太り過ぎ  $\geq +20\%$

太り過ぎ  $\geq +30\%$

#### ● 6歳～17歳

軽度肥満  $\geq +20\%$

中等度肥満  $\geq +30\%$

高度肥満  $\geq +50\%$



### 肥満度の簡易グラフ

3ヶ月毎につけてみてください。肥満の判定にあてはまらなくても、肥満度が増加傾向にあれば注意しましょう。肥満度30%以上の中等度肥満から合併症が高くなります。

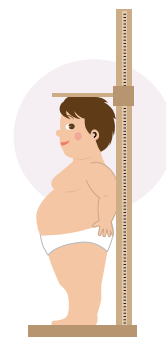
### 判定方法 2

$$\text{BMI (Body Mass Index)} = \text{体重 (kg)} / \text{身長 (m)}^2$$

小児では年齢とともに変動するので、

成人同様の判定はできません。

成人では、BMI  $\geq 25$  肥満



### 判定方法 3

#### 腹囲

小学生は75cm以上、中学生では80cm以上で腹部の脂肪が増加しています。

小児で腹囲が80cm以上(小学生は75cm以上)あれば内臓脂肪型肥満、すなわち糖尿病、高血圧、脂肪肝、脂質異常症などの合併率が高くなります。体重を測定するように、腹囲の測定も重要です。

### 判定方法 4

#### 体脂肪率

男性13歳未満  $> 25\%$       13歳以上  $> 25\%$

女性11歳未満  $> 30\%$       11歳以上  $> 35\%$

### 判定方法 5

#### 成長曲線

成長曲線(体重)の基準線を横切って上向きであれば、肥満は増悪しています。身長伸びが悪い場合は、二次性肥満を疑います。