



# もしもしドクター No.181



まつだ小児科医院

松田 隆 院長

メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) (Metabolic Syndrome代謝症候群) ②  
～小児期メタボリックシンドローム②<診断基準>～

最近、小児におけるメタボリックシンドロームが注目されてきた理由は、①メタボリックシンドロームと考えられる血管病変が小児においても認められること。②成人のメタボリックシンドロームのかなりの部分が小児期の肥満ないしメタボリックシンドローム予備軍から生じ、それらが増加しつつあること。③生活習慣の確立は小児期にスタートすること。が考えられます。厚生労働省研究班 (主任研究者・大関武彦浜松医科大教授) が2006年度にまとめた小児期メタボリックシンドロームの診断基準では、小児の場合、ウエスト82.5cm以上でさまざまな検査値の異常が増えることが確認され、暫定的に80cmとしています。また、ウエストを身長で割った値が0.5以上のどちらかの基準を満たした上で、もともとの正常値の差に考慮し、小児の健診や疫学調査の結果から、血糖、中性脂肪、血圧の数値は成人より低めとなっています。

肥満外来を受診した5～18歳の122人 (男子93人、女子29人) に、この基準を使ったところ、男子の約26%、女子の約10%、全体で約22%が当てはまり、メタボリックシンドロームが一定の頻度で発生することが示されました。食事や運動の生活習慣が確立する小児期から対応すれば、成人のメタボリックシンドロームを減らすことも可能です。育ち盛りの子どもたちに、無理なダイエットを強制するのは問題ですが、まずはスナック菓子やジュースを取り過ぎない、早起き・早寝・朝ごはんなど規則正しい生活を身につけ、体を動かし、生活習慣を見直すことから始め、同時に親や周りの大人の生活習慣、食習慣の改善を一緒に行い、みんなでメタボ退治をすすめましょう。

小児期メタボリックシンドロームの診断基準  
(6～15歳：2006年度)

厚生労働省研究班

(主任研究者・大関武彦浜松医科大教授)

内臓脂肪 (腹腔内脂肪) 蓄積	
(1) 腹囲	≥80cm (注)
上記に加え以下のうち 2項目以上	
(2) 血清脂質	
中性脂肪	≥120mg/dl
かつ/または	
HDLコレステロール	<40mg/dl
(3) 血圧	
収縮期血圧	≥125mmHg
かつ/または	
拡張期血圧	≥70mmHg
(4) 空腹時血糖	≥100mg/dl

(注)

- ・腹囲/身長が0.5以上であれば項目 (1) に該当するとする
- ・小学生では腹囲75cm以上で項目 (1) に該当するとする

- ◆子どもが肥満だと思わない ⇒ 体重や外見ではわからない内蔵型肥満に注意
- ◆早食い、どか食いしがち ⇒ よく噛んでゆっくり食べましょう
- ◆肉料理や揚げ物が多い ⇒ 大豆、野菜、海藻などを加えバランスよく
- ◆主食を摂らない ⇒ ごはん食をうまくとりいれましょう
- ◆残り物を食べる ⇒ カロリーの過剰摂取に注意
- ◆食事が不規則、間食が多い ⇒ 1週間の食事を記録して意識しましょう
- ◆好き嫌いが大きい ⇒ 偏食を直すと一生役に立ちます
- ◆親子で運動不足 ⇒ まずウォーキングがおすすめ