

# 岡山大学病院

## 小児・思春期の発達と健康を、医療でサポートする。

### 一 思春期の成長を妨げる、「痩せかわいい」の風潮。

成人の体へと成長が進む思春期は、将来の健康にも大きな影響を与える。現代の飽食による肥満や過体重の問題の一方で、近年では痩せ型の20代女性が増加していることが知られている。日本小児心身医学会で摂食障害の診療ガイドラインを作成する藤井智香子先生は、「思春期に過度なダイエットを行ったり、摂食障害を発症して痩せ過ぎることは、危険だと知っていただきたいです」と警鐘を鳴らす。

「『痩せていることが美しい』、『かわいくするために痩せたい』といった風潮がありますが、痩せるとは脂肪が減るだけではなく、内臓や筋肉も損なわれるということ。臓器や脳が委縮して動きが悪くなったり、組織が壊れてしまったりすることで、健康被害がでる恐れもあります」と危惧する。痩せ過ぎることのデメリットは大きいと、周囲の大人も認識するべきだと語る。

### 一 思春期の「痩せ」が、成熟期の体に与える影響。

若い頃の低体重は、骨量の低下を起しやすく、更年期や老年期での骨粗しょう症のリスクが高まる。藤井先生は、「特に女性の場合、体脂肪が極端に減ると女性ホルモンを分泌しなくなり、月経が止まってしまうことで妊娠・出産が難しくなることがあります。妊婦が痩せていると、赤ちゃんの体重が増えないといった影響がでるともいわれています」と注意をうながす。成熟期に入ると、摂食障害やうつ病といった精神疾患のリスクや体調不良などの症状が現れることもある。

また、更年期以降は、筋力はないのに体重増加に転じて脂肪過多になる「サルコペニア肥満」や代謝異常、高齢期の日常生活動作(ADL)の低下につながるケースも。「そうならないためにも、小児や思春期の間にしっかり筋肉や脂肪を蓄えて体を作っておくことが大事。脂肪は患者のように思われがちですが、体にとっては大切な働きをしています」。

### 一 生活リズムを整えることが、改善への第一歩。

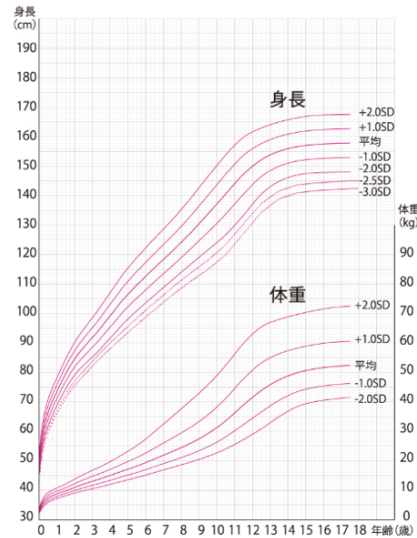
食環境も、子どもの健康問題に影響を及ぼす。食事を安定して取れていないと十分な栄養が得られず、体の成長を妨げることもつながりかねない。「夜更かしをせず、しっかり睡眠を取って体を休ませましょう。早起きして栄養のある朝食をとることも大切です」。また、スポーツのパフォーマンスを上げるために、過度に食事制限や体重制限をすることにも疑問を唱える。

「思春期はまだ体ができていないため、大人より成長するためのエネルギーが必須です。活動量が増えればそれだけエネルギーも必要になるので、むしろしっかり食事を取る必要があります」とアドバイスする。

### 横断的標準身長・体重曲線(0-18歳)女子(SD表示)

(2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)

本成長曲線は、LMS法を用いて各年齢の分布を正規分布に変換して作成した。そのためSD値はZ値を示す。-2.5SD、-3.0SDは、小児慢性特定疾病の成長ホルモン治療開始基準を示す。



著作権：一般社団法人 日本小児内分泌学会、著者：加藤則子、磯島豪、村田光範 他：Clin Pediatr Endocrinol 25:71-76, 2016

※出典／一般社団法人 日本小児内分泌学会 横断的標準身長・体重曲線(0-18歳)女子(2016年11月公表)

男子や幼児期の標準身長・体重曲線も日本小児内分泌学会のHPで確認できる

### 一 成長曲線でチェックし、自己判断せず医師に相談を。

小児や思春期の成長は、日本小児内分泌学会が作成している「成長曲線」を目安とする。学校健診での身長、体重測定の際にデータ上で示される肥満度のパーセンテージが、マイナス20%からプラス20%が正常な範囲。その数値を下回ると「痩せすぎ」で、超えると「過体重」と判断される。

藤井先生は、「過体重であっても、自己判断でダイエットしたりせず、小児科を受診し、病気などがないかの診察を受けたうえで改善していく方法を相談しましょう」と勧めている。



小児科/小児心身医療科 講師  
藤井智香子 先生  
■専門分野/小児科

## おかやまの病院2025[全県版]

自分にぴったりの病院を見つけよう

