



はじめに

コロナ禍により、相模原市で長年行われてきた小中学生に対する肥満対策事業（栄養相談や肥満検診など）の成果が、危機的な状況に追い込まれています。本稿では、はじめに小児肥満について復習したあと、コロナ禍が中学生の肥満に及ぼした影響について考察し、生活習慣の改善が肥満予防・治療にいかに関与するかを再確認します。

どうして肥満になるの？病気(肥満症)になるとどうなるの？(図1)

単純性肥満は、過食傾向で、高カロリー・高脂肪食を好み、身体運動を好まない生活習慣と太りやすい体質が原因です。肥満になると、いろいろな病気になりやすくなります。長期間続くと、身体活動の制限、精神心理的抑圧、社会活動の制限、最終的には生命予後の悪化に結びつきます。中年以降に生じた肥満症に比べ、小児肥満が成人期に継続するとQOL（生活の質）低下や生命予後の悪化に結びつきやすいことが知られています。

図1 小児肥満児の健康障害（小児肥満症診療ガイドライン2017）

身体的問題	心理的問題
高血圧 睡眠時無呼吸 糖尿病 非アルコール性脂肪性肝疾患 脂質異常症 高尿酸血症 動脈硬化促進	自己像のゆがみ 自尊心の低下 いじめ・不登校
	その他の問題
	運動器疾患・機能障害 肥満関連がんの罹患率上昇 壮年期の総死亡率上昇

コロナ禍で相模原市内中学生の肥満児が急増した(図2)

相模原市における中学生の肥満傾向児（ローレル指数160以上）の割合の経年的変化を示しました（図2）。平成13年～15年の中学生の肥満傾向児の割合は、約5.2%でしたが、その後徐々に低下し、平成22年から平成30年には、ほぼ3.9%台へと低下し、肥満対策事業が成果をあげてきました。ところが、令和2年に緊急事態宣言が出された以降、令和2年5.6%、令和3年5.2%と一挙に肥満対策事業開始当初のレベル以上に著増してしまいました。



なぜコロナ禍で肥満傾向児が急増したのか

コロナ禍では、通学、体育等々で身体を動かすことが少なくなりました。その反動でスクリーンタイム（テレビ、スマホ、ゲーム時間）が増加し、早寝早起き習慣の崩れ等の生活リズムの乱れを生じました。食生活では、給食がなくなり、インスタントやレトルト食品の利用増加、間食（おやつ）の増加、調理済み食品利用増加等により食事栄養バランスの乱れが生じました。また、外出制限、友人と会えないこと、常に家族と一緒にいること、外遊びや、課外活動が制限されることでの心理的・身体的ストレスが増加持続しました。

一方、相模原市では、コロナ禍であっても、学校で身体測定を行い、肥満児への対応を行ってきました。しかしながら、医療機関への受診控え、対面で行ってきた栄養指導が中止となり、多くの児で肥満に対する指導や医療介入のチャンスが失われてしまいました。

これらの多様な要因が肥満児の急増に結びついたものと考えられます。

どうしたらいいの

肥満の治療と予防は、生活習慣の改善（生活リズム、食習慣、運動習慣、ストレス改善）が中心です。子供たちだけに、食事・運動療法を強いても、成果は上げられません。家族全員で、取り組むことが大切です。

おわりに

東日本大震災後、特に福島原発事故後の長期避難生活を余儀なくされた子供たちの中で肥満児が増加し、その原因として生活習慣の乱れ、ストレス増加等の肥満リスクの関与が示唆されてきました。この貴重な教訓は、相模原市において、今回のコロナ禍では、生かされませんでした。長期間にわたり健全な生活習慣が維持できない状況が、今後も続く可能性があり、対策を構築しておく必要があります。それと同時に、一人ひとりが健全な生活習慣を維持することが重要であることを再確認する必要があります。

（相模原市医師会 横田 行史）

ウィズ・コロナ時代の健康管理と医療機関受診の心構え

～相模原市医師会から市民の皆さまへの大切なメッセージ～

- (1) 急な発熱! まずは「あわてないで状態を観察」
- (2) 自宅安静(ステイホーム)の重要性
- (3) 発熱で受診する際は事前に連絡を
- (4) COVID-19の検査について
- (5) COVID-19と診断されたら
- (6) 現在、通院中の方は治療を続けて
- (7) ワクチン接種と自己管理で感染予防を
- (8) 科学的根拠のない情報に惑わされないで
- (9) 感染者、ワクチン未接種者に対する偏見や差別をなくそう

それぞれの詳細は、相模原市医師会ホームページに掲載しています。是非ご覧ください。

休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。

午前9時 午後1時 午後5時 午前9時

平日 土曜日 休日

市民のみなさんへお願い

- ◇ 診療可能な医療機関を案内します。
- ◇ 医療相談・歯科案内は行っておりません。
- ◇ 急病で困ったときに利用してください。
- ◇ 応急診療が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇ 健康保険証を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇ 救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇ 歯科の急病については休日急患歯科診療所 ☎042-756-1501へ(ウェルネスさがみはら2階)
- ◇ 服用している薬がある場合は、お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。