

おしえて
J-P先生

コロナ太りは子どもにも？

ジェイピー New Answer J-P先生
高知大学医学部 特任助教 / 内科医師

ミャンマー連邦共和国出身 1児の父
専門分野は公衆衛生学

少しずつwithコロナの生活となってきた今、子どもの肥満について
ミャンマーから来日して15年、内科医のJ-P先生にうかがいました！

「コロナ太り」は
大人だけではないですか？

はい。今、国内外で小児肥満が増えている
ことが指摘されています。コロナ前後（2019
年度と2021年度の8～11歳の肥満傾向
児出現率を比較すると、全国は全年齢で、
高知県も10歳以外で増えています（図）。

どうして小児の肥満が
増えてきているのでしょうか？



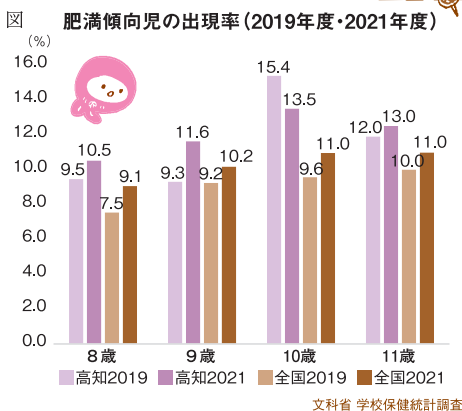
背景のひとつとして、臨時休校や周りの感
染で外出制限があった結果、ストレスの増加、
運動ができる機会の減少、食生活の乱れな
ど生活全般が乱れ、体重増加へつながったと
考えられます。自宅でゲームやテレビの前に

子どもは太っていても
大人のような病気にはならないのでは？

このような生活リズムの乱れや肥満は、
今、目に見えなくても、筋肉の萎縮、骨量
の減少、将来糖尿病などの生活習慣病の
リスクがあがるなど、長期的に健康に悪影
響を与える恐れがあります。肥満だけで
なく、ゲームやテレビなどの画面を見続ける
ことは視力低下の心配にも繋がります。

もし自分の子どもが少し太ってきたな、
と思ったらどうしたらよいでしょうか？

うち盛りの子どもたちに厳しい食事制限
は勧めません。体を動かす機会を設ける、
朝ごはんを食べる、スクリーンタイムを決め
るなど規則正しい生活を心がけ、おやつも
含め食事はバランスよく、そして、よく噛んで
食べるなどの工夫をぜひご家族で取り組ん
でみてください。



座る時間が増えれば自然と運動量は減り、
間食でお菓子やスナック菓子など高カロリー
食品を口にする機会が増えれば、入ってく
るカロリーと消費するカロリーのバランスが
くずれて肥満へと繋がってしまうことが懸念
されます。この生活習慣の乱れは睡眠にも
影響を与えている可能性があり、全体的に
夜型となることで、ホルモンの乱れや夜食の
増加がさらに肥満のリスクをあげます。

コロナ感染が始まった頃は、ミャンマーでもクラスを2つに
分けて登校日を別にして密を避ける工夫をしていたようです。
私が小学生の頃は日本のような体育の授業はなかった
ので、日本の子どもたちは体をしっかり動かす機会があっ
ていいですね。

ミャンマー料理は油をたくさん使うせいか、
最近少し体重が気になり始めました。自転車
通勤を始めたので、良い運動習慣でダイエット
できるか、楽しみです！



々々

身長と体重は、お子さんの健康・成長を見守るため
の大切な指標で、エコチル調査でも質問票や
対面調査でいつも調べていただいています。
今後もご協力お願いします！



子どもの
肥満について

講師/ 嘉山 益子
(かやま小児科医院)

6:18

宮城県小児科医会作成の「小児肥満対策
マニュアル2021」の動画です。食事や運動
など子どもの肥満や生活習慣を改善する
ためのポイントがわかりやすく解説されています。

々々々 々々々

