

令和3年度改訂版

今日からできる 小児生活習慣病の 対策マニュアル ～家庭用 やせ編～



福岡市医師会小児生活習慣病対策部会編

目 次

はじめに	1
「やせ」についての基礎知識	
1) 「やせ」とは？	2
2) 学校生活での活動制限の日安	3
「やせ」・生活習慣改善への取り組み	
1) 「やせ」と判定された場合に病院と学校・家庭でできること	4
2) 「神経性やせ症（神経性無食欲症）」とは	4
3) 「神経性やせ症」について、家庭や学校でできる対応7か条	6
まとめ	7
資料	
1-1. 学童用肥満度判定曲線（男子）	8
1-2. 学童用肥満度判定曲線（女子）	9
2-1. 成長曲線（男子）	10
2-2. 成長曲線（女子）	11
3-1. 問診票～小学生のみなさんへの質問～	12
3-2. 問診票～保護者の方への質問～	13
4. 受診の記録	14
5. 受診の記録	15
体形や生活習慣を改めることに取り組もう～児童生徒用	
やせて何だろう？	16
脂肪は悪者？	16
やせはなぜいけない？ やせるとどうなる？	16
どうしてやせる？	17
やせは治る？	17
医療機関の受診について～ご家族の方へ～	18

はじめに

このマニュアルは小児生活習慣病―「やせ」について、主に保護者向けにできるだけ分かりやすく解説したものです。小児生活習慣病の検診目的で、お子さんを伴って「学校医」あるいは「かかりつけ医」を受診された際に配布しております。

今や社会問題化している成人の過度のダイエットブーム、極端にやせたモデルや芸能界のアイドルがもてはやされていますが、その現象が小児にも多大な影響を与えています。

「やせ」が進行すると、低身長、不妊、骨粗鬆症を引き起こす恐れが高くなります。また、気分にも影響を与え、「引きこもり」等の社会からの孤立につながることも危惧されています。

「三つ子の魂百まで」で、幼小児期に形成された生活習慣を改めることは容易ではありません。まずは保護者の方々にこの問題について十分ご理解いただき、なるべく早期から対策に取り組んでいただくことが大切になります。結果的にはそれが家族全員の健康をもたらします。

後半の児童生徒向けの資料は、お子さんと一緒に話し合い、共に理解しあう際に活用くださいますようお願い致します。ご家族の協力無くしてこの問題の改善は望めません。家族全員で生活や食事等の生活習慣を見直す良い機会にさせていただきますよう重ねてお願い致します。

福岡市医師会小児生活習慣病対策部会

I. 「やせ」についての基礎知識

1) 「やせ」とは？

医学的には、体重が標準体重より20%以上少ない場合を「やせ（るいそう）」と言いますが、子どもの「やせ」は、肥満と同様に主に肥満度を用いて判定します。資料として身長・体重から簡単に肥満度が分かる肥満度判定曲線を添付しておりますので利用してください。

学童期の「やせ」は男女共に増加傾向にあり、とくに小学校高学年以降の女子のやせ傾向の頻度が年代を追うごとに増加しています。

痩身傾向児（肥満度-20%以下）の頻度（%）の推移									
区分	小学校					中学校			
	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳
平成元年	0.58	0.56	0.91	1.59	1.90	2.05	2.29	2.20	2.13
10年	0.84	0.94	1.66	2.56	3.33	3.49	3.41	3.14	3.00
20年	0.50	0.50	0.91	1.38	2.40	2.72	3.06	2.52	2.21
25年	0.50	0.53	1.02	1.84	2.68	2.82	3.27	2.45	2.11
26年	0.52	0.62	1.04	1.92	2.68	3.05	3.45	2.61	2.15
男子	0.41	0.50	0.98	1.79	2.85	3.24	2.77	1.75	1.79
女子	0.64	0.75	1.10	2.06	2.50	2.86	4.17	3.52	2.52
27年	0.45	0.50	0.88	1.81	2.76	3.07	3.51	2.62	2.31
男子	0.41	0.47	0.79	1.60	2.81	3.18	2.72	1.80	1.72
女子	0.48	0.53	0.98	2.02	2.71	2.97	4.33	3.49	2.93

Q. 「やせ」の原因は何ですか？

A. 体質的にやせている人もおり、これを「単純性やせ（るいそう）」と言います。

ご両親のどちらかがやせている場合には、しばしば子どもも似た体型になります。

また、「甲状腺機能亢進症」をはじめとする内分泌疾患、消化器疾患、糖尿病、感染症（結核など）などの病気は「やせ」の原因になります。稀ではありますが、脳腫瘍や悪性腫瘍（白血病など）もありえます。

一方、身体的には問題がなくても、「統合失調症」や「うつ病」などの精神疾患が原因になる場合があります。

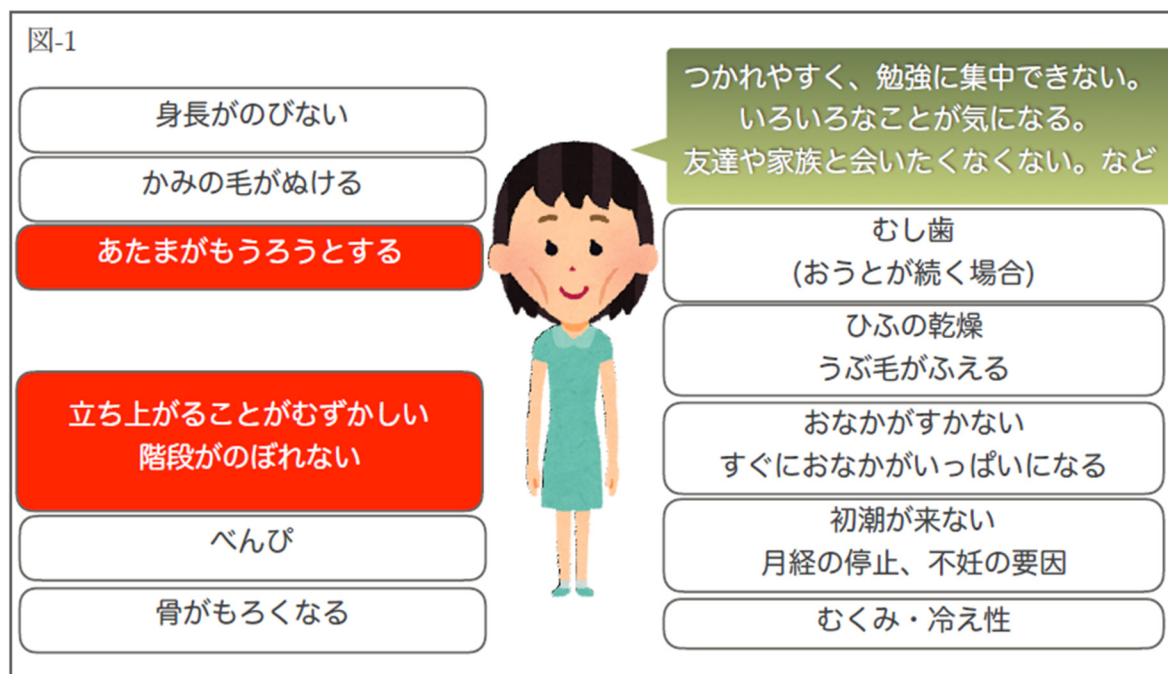
また、虐待（ネグレクト）が原因で、発育不良が認められることがあります。

注意を要するのは、重大な身体の病気がないまま食事がとれなくなってやせてしまう場合で、「神経性やせ症（神経性無食欲症）」の可能性がります。この病気は自分では気づかないこともあります。

Q. 「やせ」になるとどんなことが起きますか？

A. 原因により様々です。「甲状腺機能亢進症」を初めとする内分泌疾患、消化器疾患、糖尿病などの病気がある場合の「やせ」は症状の一部であり、その他にもその病気

特有の症状が認められ体調に大きく影響します。
「神経性やせ症（神経性無食欲症）」で体重が標準体重の 25%以上 少ない場合には、
以下の図に示した症状が現れることがあります。
赤色部分の症状は「やせ」がより進行した場合に認められ、緊急入院の指標になります。
緑色の囲み部分は典型的な「こころの症状」です。



2) 学校生活での活動制限の目安

次の表1は、15歳以上の「神経性やせ症（神経性無食欲症）」の事例について、その臨床経過の解析結果に基づいて作成したものです。14歳以下の場合には参考値と考えてください。

表-1 やせの程度による身体状況と活動制限の目安

肥満度 (%)	身体状況	活動制限
～ -25	通常の日常生活は可能	就学・就労の許可
-25 ～ -30	軽労作の日常生活は可能	制限付き就学・就労の許可
-30 ～ -35	軽労作の日常生活にも支障がある	自宅療養が望ましい
-35 ～ -45	最低限の日常生活にも支障がある	入院による栄養療法が適切
-45～	内科的合併症の頻度が高い	入院による栄養療法の絶対適応

(神経性食欲不振症のプライマリケアのためのガイドライン 2007 改編)

II. 「やせ」・生活習慣改善への取り組み

1) 「やせ」と判定された場合に病院と学校・家庭でできること

まず、体質による「単純性やせ」と何らかの病気、あるいは心理的な問題などによる「やせ」とを見分ける必要があります。

場合によっては治療を急ぐ必要がありますので、出来るだけ早い機会に医師の診察を受けましょう。まず「かかりつけ医」へ相談しましょう。

- ① 何らかの病気が原因と考えられる場合にはその病態について詳しい説明を受け、今後の対応について理解することに努めましょう。
場合によっては精密検査や入院治療が必要になりますが、病気の種類や程度によって個々に検討することになります。
いずれにして、「やせ」の原因となっている病気の治療を急ぎましょう。
- ② 「神経性やせ症」が原因である場合には、次の質問票の各項目にあてはまることが考えられます。ご自身で確認してみてください。

ご本人についての質問事項
<input type="checkbox"/> 一日の多くの時間を、体形をスリムにする（やせる）ことばかりを考えて過ごしていませんか？
<input type="checkbox"/> ダイエットに成功することで、人に認められたいと思っていないですか？
<input type="checkbox"/> 友だちや先生から「給食を食べないね」とか「食べる量が少ないね」と言われていますか？
ご家族への質問事項
<input type="checkbox"/> 成長に伴う毎年の体重・身長が増加が予想を下回っていませんか？
<input type="checkbox"/> 小食、過食、隠れ食いなどがみられませんか？
<input type="checkbox"/> 体重が減っていることを指摘しても、「まだ太っている」とか、「他にもっとやせている子がいる」と反論しませんか？
<input type="checkbox"/> 担任や養護の先生から「給食に時間がかかる」、あるいは「食べない」と言われたことがありますか？

2) 「神経性やせ症（神経性無食欲症）」とは

日本小児心身医学会の調査結果では、思春期より前の10～15歳で発症する事例が増えてきています。

10代前半に発症すると、身体と心へのダメージが大きく、栄養障害により成長障害や骨粗しょう症、不妊・不育（妊娠しない・妊娠はするが、流産、死産や新生児死亡などを繰り返して結果的に子供を持たない場合）、などの問題が見られ、死亡率も1～10%と高くなり、重症の心身症であるとされています。

※神経性やせ症（神経性無食欲症）」の要点

1. この病気は、「やせ」をきたす重大な身体の病気がないにも関わらず、やせた状態が続きます。
児童・生徒の場合は、体重減少よりも成長に伴う毎年の体重・身長が増加が予想を下回ることで発見されることもあります。
2. この病気の発症・持続に、本人の性格傾向や家庭や学校の環境が関係していることはよく知られています。集団生活での孤立が要因になることもあります。
3. この病気になると現実に目をそむけ、体形や体重に過度に興味に向くようになります。
4. 「やせ」ていることにより、悪循環が生まれ、行動や気持ちに変化が生じます。
つまり、ますます食事を口にしにくくなったり、急にわがままになったり、反抗的になったり、逆に優柔不断になったりもします。
5. その結果、家族・友人・教師・医師との関係が悪化します。
6. 本人はとても苦しんでいる反面、やせていることで心の安定を保っている側面もあり、変化することが怖くなり、頑固に今の「やせ」を維持しようとします。
7. この行動の多くは、「やせ」から回復することで消失します。まず、このことを本人と周囲が理解する必要があります。これはとても大切なことです。
8. 「やせ」が解決してから、その他の課題に取り組みましょう。
9. 家庭や学校、医療機関（治療者）からの温かい働きかけにより、本人が健康的な食生活や日常生活に戻りたいと願うようになることが大切です。
10. この病気から回復すると、他の同級生たちと同じように大切な学童・学生生活を取り戻すことができます。
11. 長い間放置すると、何が原因なのか自分でもわからなくなり、ついには、病気が治りにくくなります。

参考；1日の摂取カロリーの目安

学年	男子	女子
小学校1・2年生	1,650kcal	1,450kcal
小学校3・4年生	1,950kcal	1,800kcal
小学校5・6年生	2,300kcal	2,150kcal
中学生	2,650kcal	2,300kcal



～食事摂取基準 2005 身体活動レベルふつうより～

3) 「神経性やせ症」について、家庭や学校でできる対応7か条

1. 規則正しい食生活（3回の食事とおやつ）が大切になります。
2. 食事は、当初は本人が安心して食べられるものであれば何でも構いません。
周囲に合わせた規則正しい食事リズムの確立からはじめましょう。
3. 1～2週間しても食行動や体重が改善しない場合は、かかりつけ医に専門医療機関の受診について相談してください。
専門医療機関ではさらに詳しい診察・検査を行い、必要なら個別の治療メニューによる栄養指導と心理療法で本人の変化をサポートします。
4. 自宅で毎日体重を測ることは、こころの混乱を引き起こすことがあります。その代り毎回受診時に、正確な体重測定をしましょう。
5. 本人のことを心配するあまりに周りが発する批判的な言動は、病気を治すのにマイナスとなることがあります。やせたい気持ちを頭から否定せず、本人をサポートする治療チームを作ることが先決です。
学校と協議しながら、再登校を前提とした一時的な欠席を認めることも考慮します。
6. 体重が増えないようなら、病院（治療者）と相談しながら食事量を増やすように指導します。一日の食事内容を簡単に記載してもらうのも一つの方法です。
ヒトの体重の60～70%は水分ですから、食べ始めるとむくみが出ることもありますが、それは一時的な現象であることを説明します。
7. 治療には数か月から数年を要することがあります。治療を開始しても体重が増加しない場合には、入院を考慮することが必要になります。

以上の事項は、いずれも決して簡単ではありませんが、努力は必ず報われます。

Ⅲ. まとめ

通常、食べることやダイエットを直接病気と結び付けて考える人は多くはありません。何らかの病気が原因でやせている場合には、その病気の治療がうまくいけば回復するはずです。

しかし、「神経性やせ症（神経性無食欲症）」に関しては、治療開始が遅れると治るまでにとっても多くの時間を要することがあり、もう治らないのではないかとあきらめてしまう人も出てきます。



それでも、「やせ」で苦しんだ人も、しっかりと治療をすることで、多くの場合は元気を取り戻して復学し、その後は進学・就職・結婚・出産など、平穏な日々をおくれるようになります。

決してあきらめずに、まずは、「かかりつけ医」に相談してみてください。

栄養や運動に関する正しい知識を身につけさせ、具体的な目標を設定し、あまり無理せずに、なるべく自然に生活習慣や考え方を改めようようにしましょう。

まず、お子さんと一緒に「やせ」やそれに伴って起こり得る健康障害について話し合ってみてください。

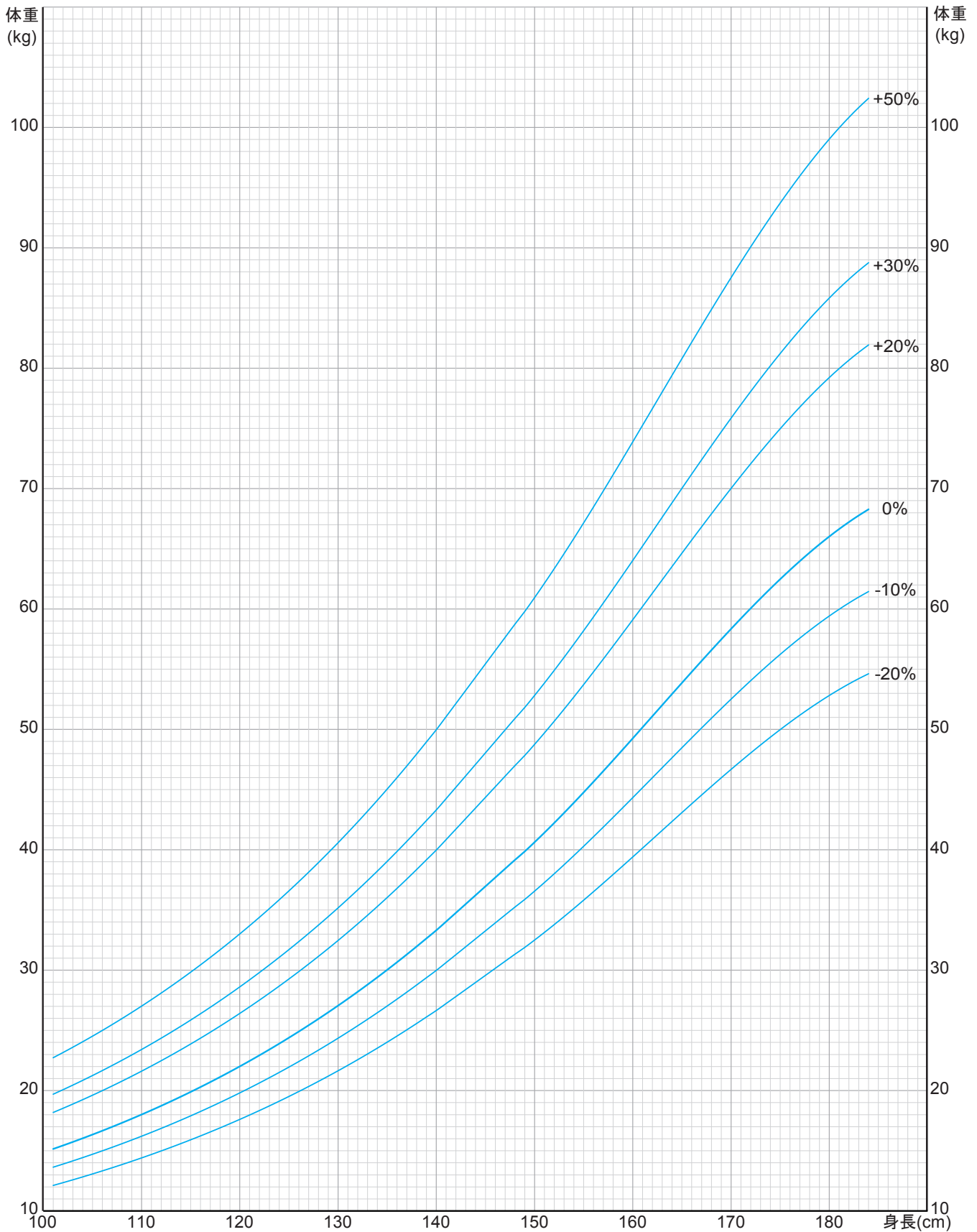
巻末に「子どもたちへの説明書」を貼付しています。参考資料として利用してください。結局は、家族全員がいかに生活様式を改善できるかにかかっています。

努力目標に沿って、毎日できたかどうかきちんと記録しましょう。お子さんとの共同作業が3か月間続けられたら立派なものです。お子さんを誉めてください。

もう今までとは違うはずです。

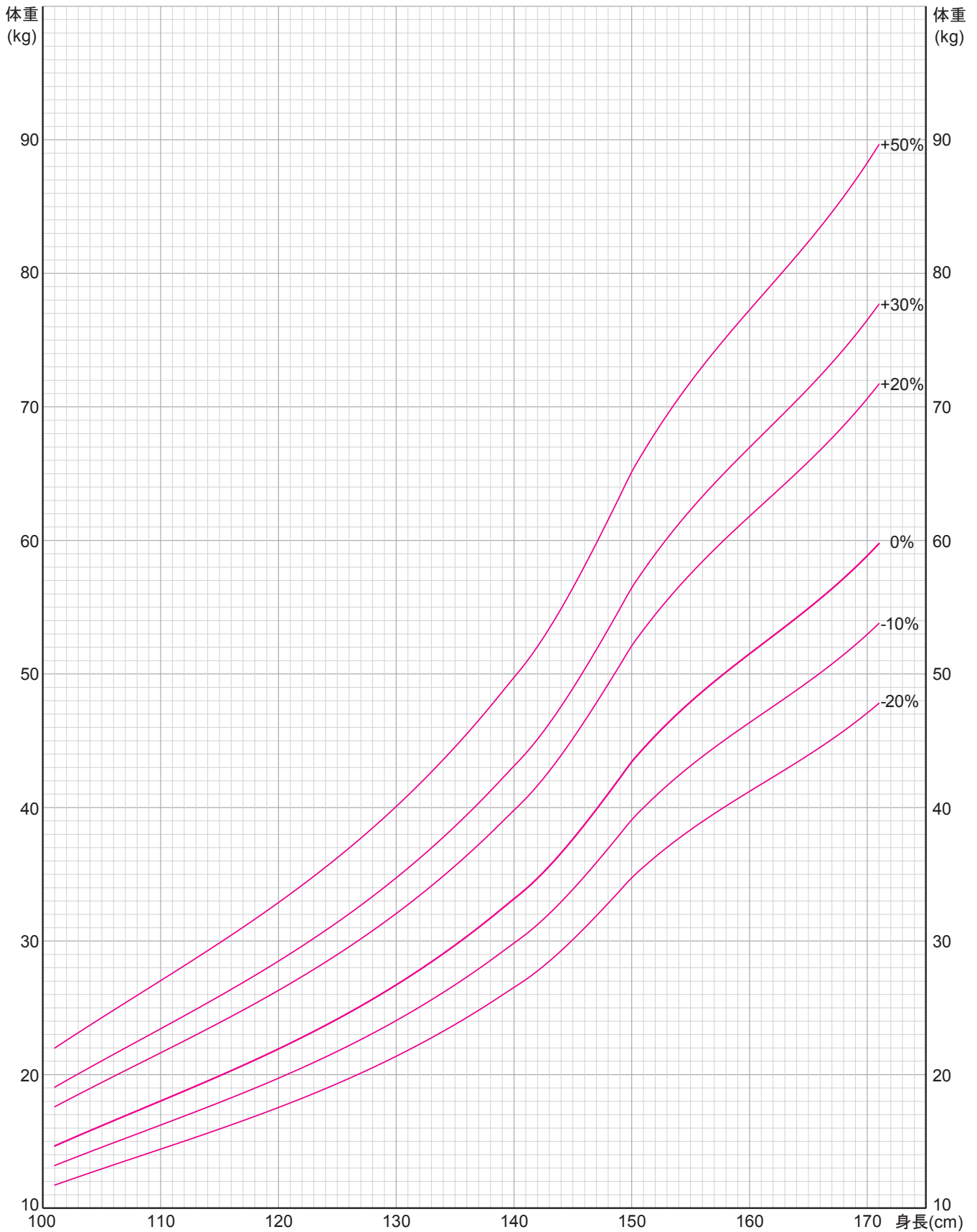
資料 1-1

肥満度判定曲線(6-17)歳 男子
(2000年度学校保健統計調査)



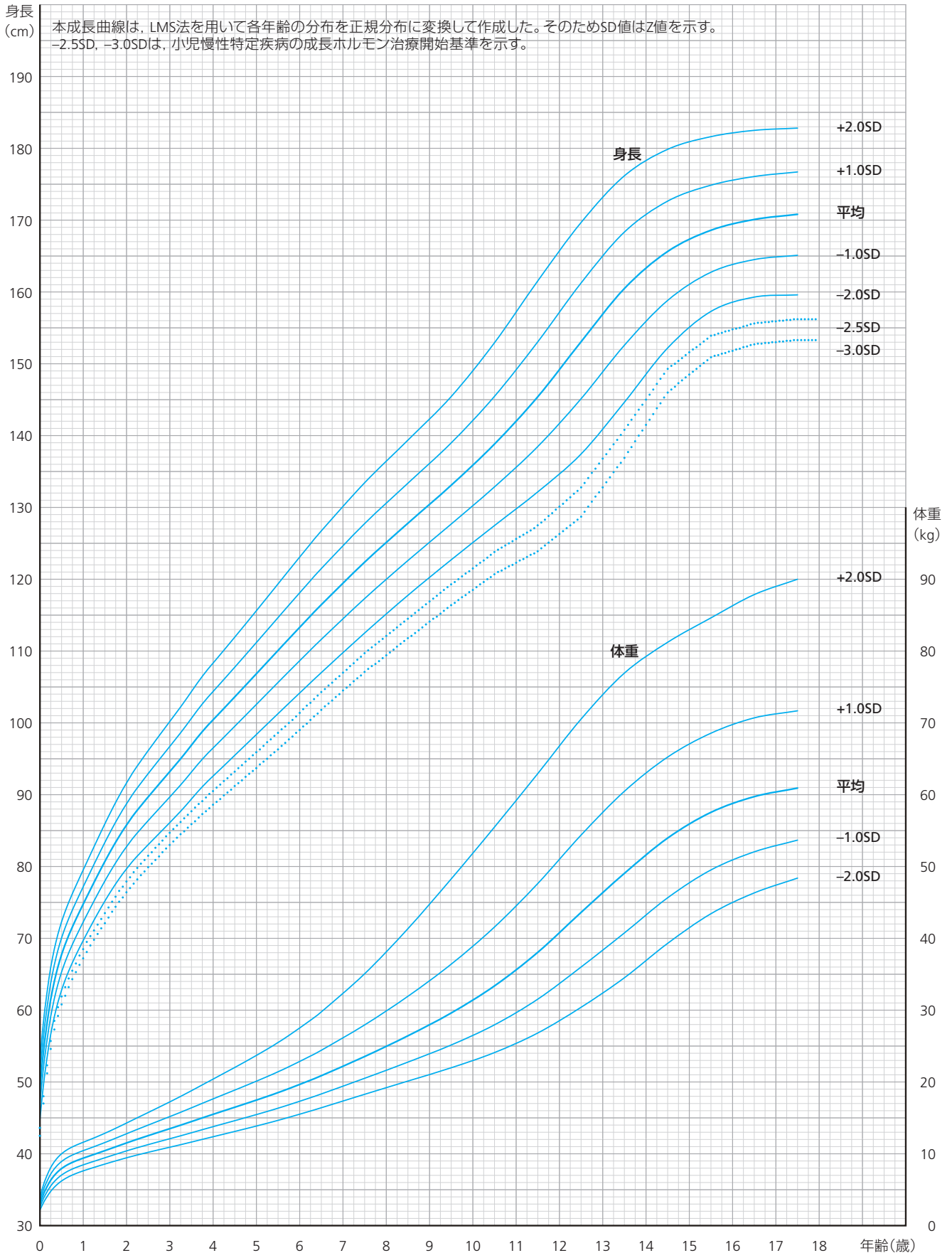
資料 1-2

肥満度判定曲線 (6-17) 歳 女子
(2000年度学校保健統計調査)



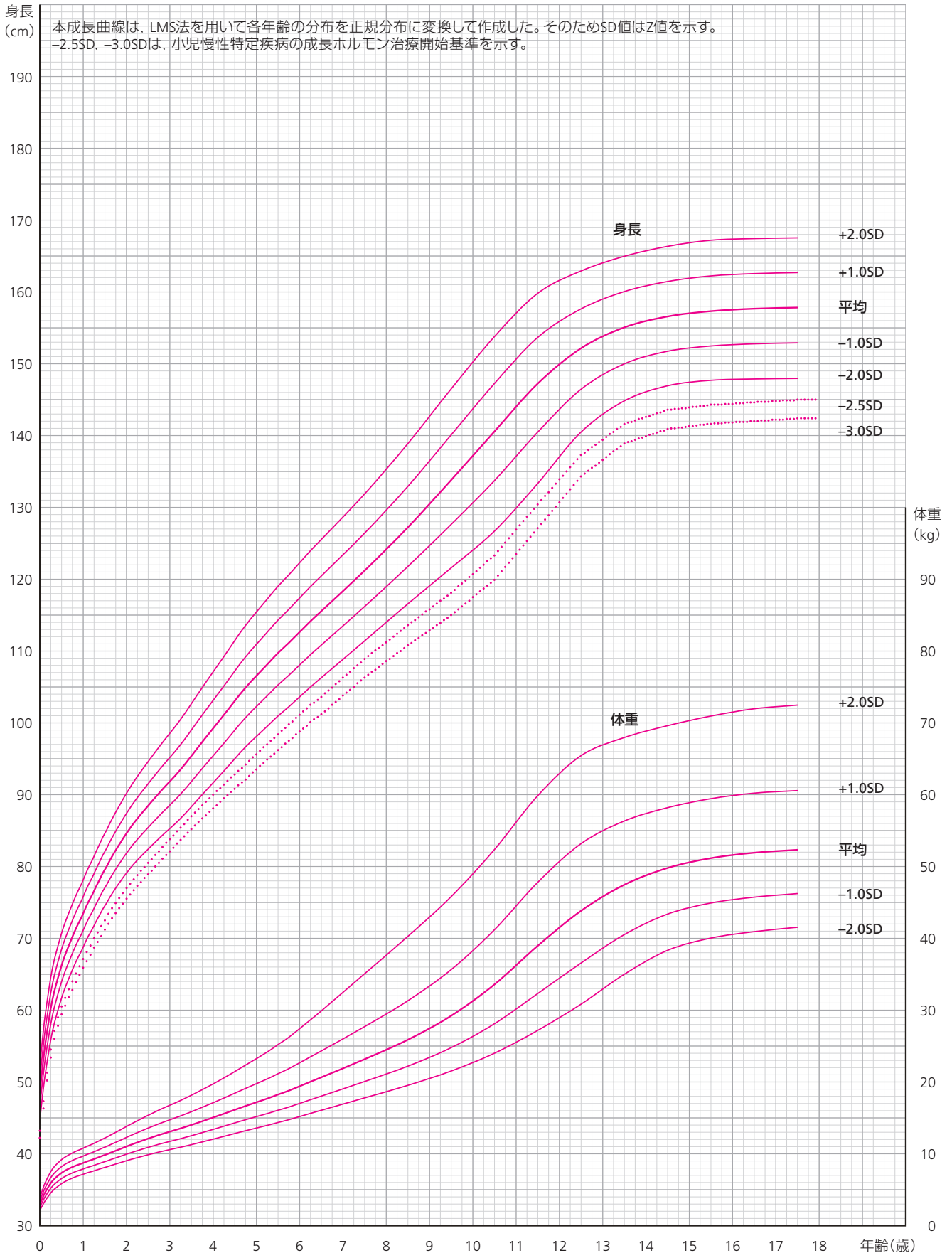
資料 2-1

横断的標準身長・体重曲線(0-18歳) 男子(SD表示) (2000年度乳幼児身体発育調査・学校保健統計調査)



資料 2-2

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)



資料 3-1

問診票～小学生のみなさんへの質問～

あなた自身について () 内に数字、または当てはまる番号に○などを記入してください。

氏名 _____ (男・女) _____ 年 月 日生

問 1. あなたは「やせすぎ」だと思いますか？

1. はい 2. どちらかと言えばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない 4. いいえ

問 2. あなたは「やせること」について考えますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 3. 朝食はきちんと食べますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 4. 夕食をきちんと食べますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 5. 食事は家族と同じもの(料理)ですか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 6. 食事の量はどうか？

1. 少ない 2. どちらかと言えば少ない 3. どちらかと言えば多い 4. 多い

問 7. 楽しく食べていますか？

1. はい 2. どちらかと言えば楽しい 3. どちらかと言えば楽しくない 4. いいえ

問 8. 食事中または食後すぐにトイレに行きますか？

1. はい ⇒ [(1) いつも (2) ときどき (3) たまに] 2. いいえ

問 9. 運動部・スポーツクラブに入っていますか？

1. いいえ 2. はい → スポーツ名: ()

問 10. 運動時間(散歩、ジョギング、ラジオ体操、自転車、水泳、部活など)について、
運動していない場合は「0」と記入してください。

- ①平日；平均 () 分間位 ②休日；平均 () 分間位

問 11. あなたは、学校に行くのが楽しいですか？

1. はい 2. ふつう 3. ときどきいやになる 4. いいえ

問 12. 授業に集中できますか？

1. はい ⇒ [(1) いつも (2) ときどき (3) たまに] 2. いいえ

問 13. 給食を減らすことがありますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 14. イライラした時など、たくさん食べてしまう時がありますか？

1. はい ⇒ [(1) いつも (2) ときどき (3) たまに] 2. いいえ

問 15. 身体がきついですか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

問 16. あなたは、自分に良いところがあると思いますか？

1. はい 2. どちらかと言えばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない 4. いいえ

問 17. 家族でよく話をしますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週 3～4 日 (3) 週 1～2 日] 2. いいえ

資料 3-2

問診票～保護者の方への質問～

記入者ご自身について()内に数字、あるいは○などを記入してください。

記入者 (1. 父 2. 母 3. 祖父 4. 祖母 5. その他 ; _____)

児童氏名 _____ (男 ・ 女) _____ 年 _____ 月 _____ 日生

問 1. お子さんは「やせすぎ」だと思いますか？

1. はい 2. どちらかと言えばそう思う 3. どちらかと言えばそう思わない 4. いいえ

問 2. お子さんは朝食を食べていますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日] 2. いいえ

問 3. お子さんの夕食は普段何時頃ですか？

() 時 () 分頃

問 4. 夕食は家族と同じものを食べていますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日]

2. いいえ ⇒ よろしければその内容を教えてください。

()

問 5. お子さんの食事の量はどうか？

1. 少ない 2. どちらかと言えば少ない 3. どちらかと言えば多い 4. 多い

問 6. お子さんにはイライラした時などにたくさん食べる傾向がみられますか？

1. はい ⇒ [(1) いつも (2) ときどき (3) たまに] 2. いいえ

問 7. お子さんは食事中あるいは食後すぐにトイレに行きますか？

1. はい ⇒ [(1) いつも (2) ときどき (3) たまに] 2. いいえ

問 8. お子さんは食べることをためらったり、食べたことを後悔したりしていますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日] 2. いいえ

問 9. 学校の先生から、お子さんについて「食べる量が少ない」または「食べるのに時間がかかる」と言われたことがありますか？

1. はい 2. いいえ

問 10. 運動時間（散歩、ジョギング、自転車、水泳など）について教えてください。

していない場合は「0」と記入してください。

①平日；平均 () 分間位

②休日；平均 () 分間位

問 11. 家族でよく話をしますか？

1. はい ⇒ [(1) 毎日 (2) 週3～4日 (3) 週1～2日] 2. いいえ

問 12. よろしければご家族の身長、体重について現状を記入してください。(記入例 続柄(父、〇〇歳))

①続柄 () 、 () 歳；身長 () cm、 体重 () Kg

②続柄 () 、 () 歳；身長 () cm、 体重 () Kg

資料 4

受診の記録

氏名 _____ (男・女) _____年____月____日生
 出生時体重 (_____g、在胎____週____日)

項目	測定結果	正常基準値
身長	cm	-
体重	Kg	標準体重 Kg(資料1の計算式で算出)
肥満度	%	-20～+20 未満
血圧 (収縮期/拡張期)	/ mmHg	次表参照
総コレステロール	mg/dL	220 未満
空腹時血糖	mg/dL	100 未満
WBC	/ μL	4,000～9,000
Hb	g/dL	11.5～15.7
BUN	mg/dL	5～15
Cr	mg/dL	0.34～0.61
AST (GOT)	U/L	上限値 6y 38, 12y 30
ALT (GPT)	U/L	上限値 6y 28, 12y 32
Amy	U/L	44～132
Na	mEq/L	138～145
K	mEq/L	3.5～4.7
Cl	mEq/L	101～108
TSH	μ IU/mL	0.35～4.05
FT4	ng/dL	0.9～1.9
検尿所見 ; 比重 ()、糖 ()、蛋白 ()、ケトン ()		

資料 5

年/月/日	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /	/ /
年齢(歳/月)	/	/	/	/	/	/
身長(cm)						
体重(kg)						
体温(°C)						
収縮期血圧(mmHg)						
拡張期血圧(mmHg)						
心拍数						
体脂肪率(%)						
肥満度(%)						
その他						

	収縮期血圧 (mmHg)	拡張期血圧(mmHg)
幼児	≥120	≥70
小学校 低学年	≥130	≥80
小学校 高学年	≥135	≥80
中学校 男子	≥140	≥85
中学校 女子	≥135	≥80

高血圧の判定基準（日本高血圧学会高血圧治療ガイドライン 2014 に準拠）

たいけい せいかつしゅうかん あらた と く じどうせいとよう
体形や生活習慣を改めることに取り組もう～児童生徒用～

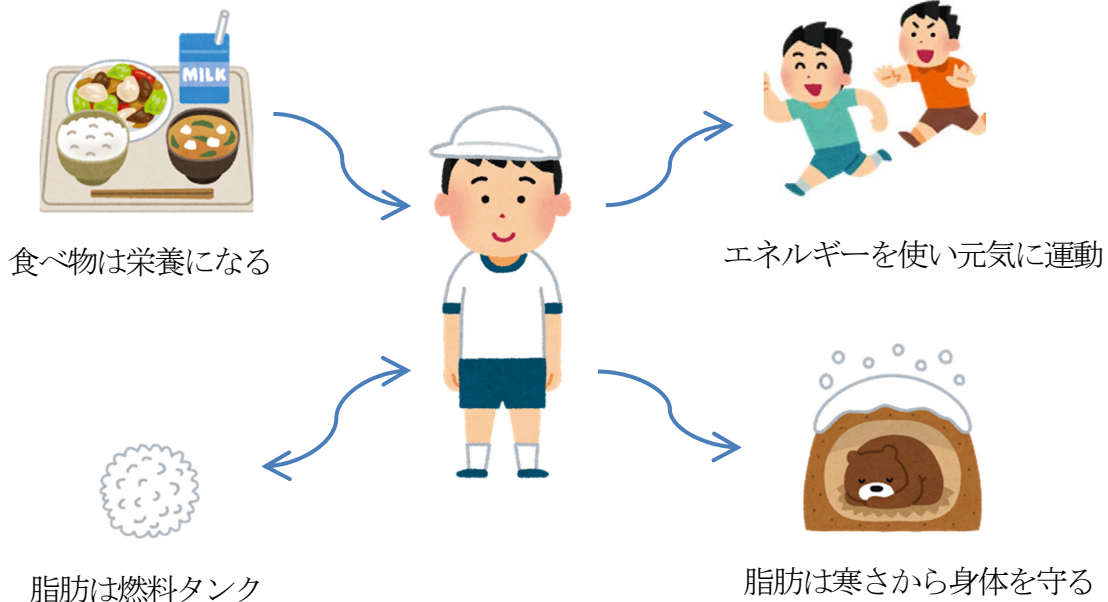
けんこう おとな
～健康な大人になるために；Q&A～

Q. やせって何だろう？

A. 身体は骨、筋肉、内臓、そして脂肪などからできています。
やせとは、脂肪が少なすぎる状態をいいます。

Q. 脂肪は悪者？

A. 食べた物は栄養になり、栄養はエネルギーになって身体を動かす燃料になります。
余った栄養分は脂肪として身体内に貯えられ、食事が取れないときにはその脂肪をエネルギーとして使います。脂肪は燃料タンクです。決して悪者ではありません。
その他にも、脂肪は身体を寒さから護ったり、クッションとして身体を守ります。

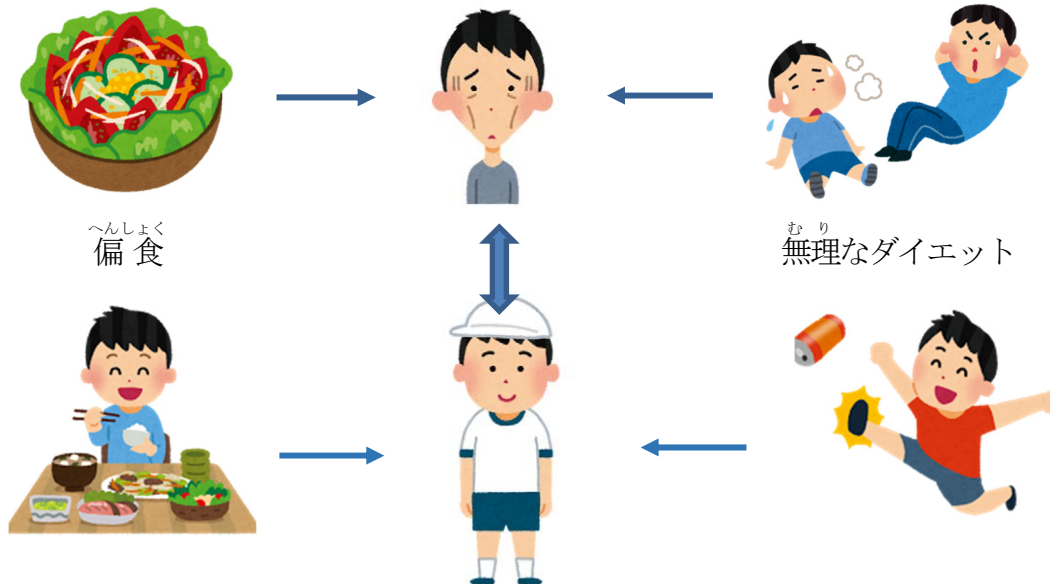


Q. やせはなぜいけない？ やせるとどうなる？

A. やせたままが長く続くと身体が細くて元気がなくなり、身長が伸びなくなりがちです。
また、疲れやすく勉強に集中できません。
体形のことやいろいろなことが気になります。かみの毛が抜けたりもします。大人になって赤ちゃんが出来にくくなることもあります。
やせが進むと、あたまが“ぼおっと”したり、立ち上がることが難しくなったり、階段がのぼれないようになったりして、入院治療が必要になります。
3 ページにある図-1 にも目を通してみましょう。

Q. どうしてやせる？

A. 食物はエネルギーの基です。無理なダイエットや偏食で日常の生活を過ごすのに必要なエネルギーが足りなくなると、蓄積した脂肪が代わりに使用されるのです。




腹八分に食べるバランスのいい食べ物

日頃の十分な運動

Q. やせは治る？

A. 無理な食事制限（ダイエット）をして身体を壊しては何にもなりません。この問題は家族皆で取り組むことが大切です。親子で日常生活や栄養・運動について学び、今、困っていることについて話しあいましょう。分からないことがあれば、病院を受診した時に質問してください。前もって質問内容をメモしておくことで役に立ちます。

参考) 食事・栄養について気をつけたいこと

<p>① 食事は1日3回、よく噛んで食べる。</p> 	<p>③ 量や内容を考えて、健康によいおやつを食べる。</p> 
<p>② 食事はバランスよく食べる。</p> 	<p>④ 夕食はなるべく午後8時までに食べる。</p> 

医療機関の受診について～ご家族の方へ～

医療機関を受診されますと、身長や体重などの身体測定、さらに可能であれば空腹時の採血が行われます。

その他にも、お子さんの状態に応じて必要な検査が行われますが、その項目や検査の必要性については、それぞれの医療機関できちんと説明を受けてください。

通常、採血以外に痛みを伴う検査はありません。

不明の点については遠慮なくお尋ねください。

今回の検診は、お子さんの将来の健康のために今後の食事・運動などの生活習慣を見直し、必要に応じて、治療について相談していただくことが主な目的です。

身長・体重などの計測値、受診の記録、生活自己管理チェックリストなどについては、お子さんと一緒にきちんと書き入れ、また、検査の結果などは、その度に担当医に記入を依頼してください。

なお、病院の受診に限らず、この問題について相談される場合にはこの冊子を持参されると役に立ちます。

