ホームドクター　660

小児の肥満について

越谷市医師会
新越谷つむぎこどもクリニック
☎966-2650
吉田(よしだ)　圭(けい)

令和7年度の学校保健統計によると、肥満度が20%以上の肥満児の割合は男女ともに11歳前後がもっとも高く、特に男子は9歳以降でおおむね1割を超えていると報告されています。11歳の肥満児の割合は、昭和52年では男子6.72%、女子6.18%でしたが、平成14年に女子が10.07%、平成15年に男子が11.83%となり、令和7年では男子13.24%、女子10.16%と増加傾向にあります。この背景には、食生活の欧米化、運動不足、夜型生活の低年齢化に伴う夜食の摂取、さらには食品をいつでもどこでも買える生活環境が影響していると指摘されています。

成人の場合、BMI[体重(kg)÷身長(m)の2乗]が25以上で肥満と判定されます。一方、小児では思春期にかけてBMIの絶対値が年齢とともに漸増することなどから、肥満の判定にはBMIではなく「肥満度」を使用します。肥満度は[(実測体重－標準体重)÷標準体重)]×100(%)で求められます。6歳未満では肥満度+15%以上、6歳以上18歳未満では+20%以上で肥満と判定されます。さらに、単なる肥満にとどまらず、高血圧や睡眠時無呼吸、糖尿病、脂肪性肝疾患、高尿酸血症などの健康障害を併発している場合は「肥満症」と診断されます。

また、小児においてもメタボリックシンドロームは存在します。肥満症の診断には肥満度の基準を満たすことが必須ですが、メタボリックシンドロームは肥満度に関係なく、腹囲(中学生80cm以上・小学生75cm以上)が大きく、かつ血圧・血糖・脂質のうち2つ以上の異常がある場合に診断されます。6～15歳の小児全体の1～2%、肥満児の10～25%がこの診断基準を満たすと報告されており、動脈硬化性疾患を発症しやすい病態として知られています。

このように、肥満は各種合併症を伴い、将来的な心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めるため、小児期から早めに介入することが望まれます。園や学校の健診で肥満を指摘された場合や、身長に比べて明らかに体重が多いと感じた際には、お早めに医療機関へご相談ください。

健(検)診・相談

お気軽に「食生活なんでも相談」

▶**日時**：11月27日㈮9:00～12:00
▶**対象**：市内在住の方3人
▶**申込み**：電子申請(HP8690)、電話

歯科健診・相談～歯つらつ！　お口の健康～

▶**日時**：11月18日㈬13:30～15:00
▶**会場**：エントランス棟2階2-1会議室
▶**対象**：市内在住の方20人
▶**申込み**：電子申請(HP8654)、電話
＊治療は行いません

がん検診無料クーポン券による子宮頸(けい)がん検診・乳がん検診は11月30日㈰まで

対象者に、子宮頸がん検診・乳がん検診のクーポン券を6月末に発送しました。実施期間終了間際は大変混み合いますので、お早めにご受診ください。HP8660

高齢者肺炎球菌予防接種

インフルエンザワクチンとの同時接種も可能です。65歳の誕生日の翌月に個別通知します。
▶**接種期間**：65歳から66歳の誕生日の前日まで
▶**会場**：市内実施医療機関
▶**対象**：市内に住民票を有し、肺炎球菌ワクチンを原則初めて接種する①・②のいずれかに該当する方。①接種日に65歳　②接種日に60～64歳で、対象の障がいがあり、身体障害者手帳1級または同等の障がいがあり医師の診断書がある
▶**費用**：4,000円。無料になる方がいます
▶**持ち物**：高齢者肺炎球菌予防接種予診票(ない場合は事前に健康づくり推進課へ)
▶**申込み**：市内実施医療機関へ予約(市外での接種を希望する方は事前に健康づくり推進課へ)
HP8692

お知らせ

11月30日は人生会議(ACP)の日です

人生会議(ACP：アドバンス・ケア・プランニング)とは、もしものときのために自分が望む医療やケアについて、元気なうちから本人、家族、医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取り組みです。まずは、家族やかかりつけ医など身近な信頼できる人と話し、意思表示メモを作成しましょう。

市では人生会議(ACP)の取り組みを進めるために、市民向けの講演会や地域のサロンや自治会等での出張講座を実施しています。

問地域医療課☎972-4777、HP55771

ノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎に注意しましょう！

冬に流行するノロウイルスは手指や食品などを介して感染し、下痢、おう吐、吐き気、発熱、腹痛などを起こします。こどもや高齢者は、ノロウイルスに感染した場合に重症化しやすいので、特に注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒を防ぐため、加熱・手洗い・消毒が大切です。調理の前、食事の前、トイレのあとなどに流水と石けんでしっかり手を洗いましょう。

問感染症保健対策課☎973-7531、生活衛生課☎973-7533、HP7262

【世界エイズデー】越谷市保健所HIV・梅毒即日検査イベント

○HIV・梅毒即日検査イベント(予約制)
▶**日時**：12月2日㈬(受け付けは13:30～15:00)
▶**場所**：越谷市保健所
▶**定員**：30人
▶**申込み**：11月30日㈪まで。電子申請

○HIV・性感染症定期検査(予約制)
▶**検査日時**：▷即日検査…12月2日㈬9:00～10:30　▷通常検査…12月16日㈬13:30～15:00
＊詳しくは市ホームページを参照
問感染症保健対策課☎973-7531、HP89002

高齢者帯状疱疹予防接種

帯状疱疹ワクチンには、2回の接種が必要な不活化ワクチン(シングリックス)と生ワクチン(ビケン)があり、どちらかを選択して接種します。

不活化ワクチン(シングリックス)を希望する方は、1回目を**令和9年1月末**までに接種する必要があります。

期間　令和9年3月31日㈬まで

費用
▷**不活化ワクチン(シングリックス)…1回につき1万2,000円**
▷**生ワクチン(ビケン)…4,000円**
①～③のいずれかにあてはまる方は無料。①市民税非課税世帯(事前に無料券発行手続きが必要)　②生活保護世帯(事前手続き不要、医療機関の窓口で「受給証」をご提示ください)　③中国残留邦人等支援給付制度適用の方(事前手続き不要、医療機関の窓口で「本人確認証」をご提示ください)

対象　越谷市に住民票を有し、①～③のいずれかに該当する方。①年度内に65歳を迎える　②令和7～11年度の5年間の経過措置として、その年度内に70・75・80・85・90・95・100歳になる　③60歳～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる自己免疫に障害があり身体障害者手帳1級を持つ、またはそれと同等で医師の診断書がある
＊①・②の方には、令和8年3月下旬に個別通知を送付しています

持ち物　**個別通知に同封している受診券・予診票、本人確認書類(マイナンバーカード等住所を確認できるもの)**

申込み　**実施医療機関に直接予約。市外で接種希望の方は、事前手続きが必要です。**
市ホームページ確認後、健康づくり推進課(保健センター)までご連絡ください。

問健康づくり推進課☎960-1100、HP8615

問…問合せ　FAX…ファクス　E-mail…メールアドレス　HP…ホームページ番号