

9. 学童期肥満児の追跡調査 —面接調査による事例報告—

瀬戸内短期大学 ○門 田 美千代（2回生）

I はじめに

私が学童期肥満児の追跡調査をしたくなりましたのは、S62年11月に、日本小児保健学会の肥満児研究会に出席したのが切っ掛けでした。幼児期の肥満が学童期の肥満に、学童期の肥満が成人肥満に移行する等の報告を聞きつつ、昭和40年頃、F校で超肥満児だったB君の指導に頭を痛めた事を思い出したのでした。

小児肥満は、高い率で成人の肥満になるといわれています。また、成人の肥満は、成人病の発生と密接な関係にある等の点から学童期に肥満だったA君やB君などは現在成人になっているがどのような体型に成長しているのだろうかと気になりだし、追跡調査を試みることにしました。

II 調査対象

調査対象としては、F校に昭和40年から45年までの間に在学していた児童の中から、RL指数145以上の児童80人を選びました。その80人に対し、アンケートによる卒業後の体格の調査をしたくアンケート調査を行いました。アンケートを送付してすぐに「転居先不明で配達出来ません。」と印を押されて戻された15通の封筒を見て、20年の時の流れを感じました。

この中からRL指数160以上で肥満度40～60%以上の特に気になっていた児童5名等に対してはその発育過程を詳しく調べる事にしました。

III F小学校に於ける当時の肥満児状況と対策

F小学校では、昭和38年～昭和40年頃に肥満傾向の児童が急に目につくようになりました。そこで学校全体として、肥満児対策が打ち出されました。全校児童の健康保持増進、体力増進のため、① 毎日朝礼をする、朝礼でラジオ体操・縄飛び・駆足・ボール遊び等を20分程度する。② 毎週1回体育朝礼をする。体育朝礼では毎朝の朝礼と同じ事にダンスなどを加え45分程度する。③ また各クラス、各学年毎に工夫して休み時間を利用する。等が実施されました。

また、肥満傾向の児童には、学校のみでなく保護者の協力を得るため毎月1回「保護者の勉強会」を開催し、ご家庭の協力をお願いいたしました。

肥満は、遺伝やその他色々な原因が考えられますが、やはり摂取カロリーと消費カロリーのアンバランスからくるものが多いので、勉強会では各家庭で次の3項目に気を付けることにしまし

た。

- ① 運動量の増加、なるべく多く戸外で運動や遊びをさせて消費カロリーの増加を図る。
- ② 食事に気を付ける、満遍なく栄養を取る。
- ③ 生活指導に重点を置く、分かり切ったことであるが早寝早起き、三度の食事は規則正しく、特に朝食は必ず食べる等、極、簡単な事から実行し始めたのです。

なお、RL 指数 160 以上の児童については、両親との健康相談を個別に随時行いました。今回はこの中から、僅か 5 名ですが、面接調査を行いましたので個々について報告させていただきます。

Ⅳ 事例報告

事例 A (昭和 63 年 33 歳)

生まれた時から大きく体重が 3,750g も有り、すくすくと成長したようです。1 年生の時は、既に RL 指数 157 と肥満になっていました。

家庭環境は母と姉ともに肥満です。特にお母さんは、RL 指数 210 で大変肥っています。3 歳上のお姉さんも RL 指数 185 の肥りすぎです。お父さんは昭和 57 年に他界しています。現在は、父親の後を継いで自営業に励んでいます。

図 1 ABCDE の体重と RL 指数の推移

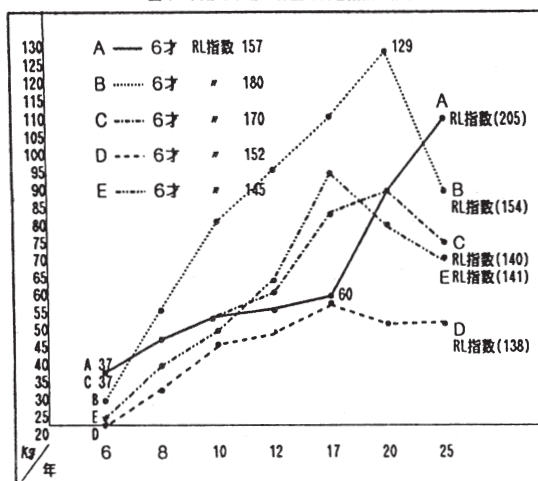


表 1 F 小学校の肥満児、肥満傾向の実数 (RL 指数 145 以上)

年度	生徒数	肥満児数	肥満児の割合 A/B	年度	生徒数	肥満児数	肥満児の割合 A/B	年度	生徒数	肥満児数	肥満児の割合 A/B
S ₄₁	714	85	11.9%	S ₅₀	745	50	6.7%	S ₅₇	750	68	8.8%
42	704	82	11.3	51	747	57	8.4	58	738	55	7.4
43	738	80	10.8	52	750	63	8.4	59	737	53	7.2
44	750	67	8.9	53	747	54	7.2	60	736	58	7.9
45	747	49	6.4	54	747	53	7.0	61	734	46	6.3
48	748	51	6.8	55	748	60	8.0	62	739	57	7.7
49	748	60	8.0	56	745	49	6.5				

小学校1年の時、健康相談で、規則正しい生活をする。食事は、ハムとか肉が好きで、1回に500g位食べていたのを半分にする。野菜類をなるべく多く食べ、全ての栄養が満遍なく摂取出来るように努力すると同時に間食は極く少量にする等を決めました。また運動量を増加させるため、朝夕マラソンなどトレーニングを10分間することに決めたのです。

Aは戸外で遊ぶことも好きであった事と、努力したこともあり、6年生のときはRL指数154となり、多少の肥満は残すものの学校行事、全てに参加し支障なくF校を卒業しました。中学・高校とバスケット部等を通して運動をしていたせいか、体重は75kg～85kg程度であったが、20歳を過ぎ自営業に専念したころから、段々肥えはじめて現在身長175cm、体重110kg、RL指数205と言う肥満体型となっています。

お母さんのお話によりますと「小さい時から何でも良く食べる育て易い子と思っていました。学校を卒業して家の仕事をするようになると、運動不足も手伝って今は肥り過ぎて困っています。お嫁さんの来てもなく、また本人も見合いをしようとしない。」等、お困りでした。また本人も「痩せようと思って少々食事制限しても効果が無く、遺伝だから。」と、諦めている節が窺えました。

事例B（昭和63年33歳）

私が一番心配し会いたかった一人です。図1を御覧戴きますとお分かりのように1年～6年まで、異常に肥り6年生の時はRL指数230となっていました。当時のB児の家庭環境は祖父母と両親の5人家族で、一人っ子のB児が全員の関心事でありました。

健康相談でA児と同じく、①食事・②間食の制限・③運動量の増加等について話し合いました。その時、お母さんは「私はBが肥りすぎて心配ですが、家中がBが学校から帰宅し、ラーメンや鶏の足を喜んで食べる姿を楽しみにしている。」と言われました。

また父親は、毎日Bの学校への送迎を自家用車でしていました。いわゆる過保護児童でありました。

そこで私と致しましてはお父さんにもお出で願ひ、肥満の及ぼす影響と、Bの学校での状態、体育の時間等、激しい運動の時は苦しく、他のお友達について行けないなど細々と説明し、せめて学校の登下校だけでも歩かせて、間食は極く少量にするように依頼しましたが、家庭の協力は得られませんでした。

毎年行われる運動会での、100m走はいつもびりでしたが、年々その差が大きくなり、6年の時は、トラック半周以上遅れてゴールインする状態で、顔面紅潮・股擦れのため、普通の姿では歩けない状態でした。

現在33歳、身長180cm、体重90kgの健康体で1児の父親となり、一家の大黒柱として自営業に励んでいます。小学校時代の姿からは、ほど遠い健康体になっておりましたので、その過

程をたずねました。

中学校・高校・大学と、相撲部に入り運動しました。しかし、常に血圧は高く、高血圧症といわれていました。父が大学2年のとき高血圧で、死亡しました。

大学3年生のとき、糖尿が出だしました。その時は、身長179cm、体重129kg、RL指数224、と超肥満体でした。大学3年生の夏休みに、京都大学付属病院に入院加療しました。1か月で8kg減りました。その時の1日の摂取カロリーは、1,600カロリーで3か月続けた結果体重は101kgに減りました。28kg減ったわけです。それ以後は、食生活に十分に気を付け、健康に留意した生活に心掛けています。体重は、常に100kg～110kgを往復していましたが現在は大体90kgで固定しています。

事例C（昭和63年32歳）

C児は両親と兄4人家族で、他の3人は肥満傾向がありませんでした。

生まれたときは小さく2,850gで、風邪を引きやすいが芯は丈夫でした。一見おとなしく見えるが、性格は負けず嫌いの、努力家でした。学校からのRL指数の通知に驚き、学校の肥満児指導に参加しました。A児と同様に、①食事に留意し間食を制限しました。②運動量の増加に努めました。朝夕のトレーニング等も自分で計画をし実施しました。その結果、小学校6年卒業時は、RL指数160、肥満度30%で太り気味ではありますが健康で、希望する中学校に進学し中学・高校ではサッカーをし、大学ではサッカー部とヨット部に入り、時々登山するなど、体を鍛えました。現在は、身長171cm、体重70kg、RL指数140の普通健康体となっております。1児の父となり、医師として活躍中です。

事例D（昭和63年32歳）

当時Dは両親と弟の4人暮らしでした。父が、肥満傾向で糖尿病だったことがありました。父も母も公務員で、教育には熱心でした。学校の肥満指導に参加し、①食事に留意する。特に、間食を制限する等に気を付けると同時に、②運動量の増加の為にトレーニング等について計画を立て真面目に努力実行しましたが、勉強や読書が好きで外で遊ぶ時間が少なかったせいか、6年卒業時はRL指数165とあまり効果がありませんでした。中学校でも勉強時間が長く、運動不足から益々肥満と成りました。高校時代に痩せたくて、自分から異常な食事制限を始めました。それで、大学卒業時は身長165cm、体重52kg、RL指数138、で標準の体型でした。しかし、結婚し第1子が生まれると、また肥え始め、段々肥満（RL指数162）となりました。第2子妊娠中に糖尿病となり入院加療しました。現在は健康で血糖値は正常ですが、医師から55kgを超えぬように言われています。今も尚大学病院の糖尿外来で定期的に検査を受けています。「私は若くて症状の軽いうちに病気の芽が見付き、同年代の他の人達以上に健康に注意するように成ったので、かえって良かったと思っています。」と本人は話してくれました。

事例E（昭和63年30歳）

両親と兄4人暮らしで、母に肥満傾向が少しあります。事例Eは母親が「先生、是非Eに会ってほしい。Eは見違えるようにスリムに成っていますよ。忙しい人だから、私で分かることは全部話します。」と言うことで中心は母親の話です。

生下時体重は3,800gもあり、生理的体重減少もなく、すくすくと成長しました。風邪もひかず、ひいても1日位ですぐ治り、大きな病気一つしないで育てやすい子でした。

小学校1年生の時は、身長114.5cm、体重21kg、と少し肥え気味程度、RL指数145でありました。小学校時代母親は、勤務医であった関係もあり、帰宅してからの間食や行動に余り注意を払えなかったこともあって、6年生の時は急に身長145.2cm、体重51.4kg、と肥満となっていました。中学校では、身長175cm、体重95kg、RL指数177と肥満となっていました。

高校1年生の時、本人より突然「お母さん、僕、減量するから協力してほしい」との申出がありました。

朝は玄米の小さいおにぎり2個、野菜を主体とした朝食となりました。昼は弁当、小さいおにぎり2個その他、おかず5種類程度。夜は、米類は抜き、徹底した食事制限と、運動量増加のトレーニングを始めました。始めて、4カ月で4kg減少し、夏に入っても冬装束でマラソンをし、汗をたっぷり出す方法をとりました。大学受験も1日も欠かさず続けました。我が子ながら、あの意志の強さには驚きました。と、母親は言っていました。現在も、尚食事の制限、白米の中止、その他のものも栄養のバランスを考えて食事していて今は、大変スリムな体型と成っている。とのことで現在の勤務地であるK県にいき会ってみますと、小学時代の面影は残すものの、理想的な体型で勤務医として活躍中でした。昭和63年6月に結婚し、お嫁さんの影響が極く最近、お米も少々食べ始めたとの事でした。

V 事例からの考察

Aは、小学時代には、学校を通じて運動し、努力して体力づくりに意欲的に取り組んでいたがその後の努力が続かず、社会人となった現在、遺伝的な関係もあるが、肥満症。本人の積極的な努力と忍耐強さが無ければ、どうにもならない症例と思います。

Bは、小学校時代に、家庭の甘さと本人の意志の弱さで異常な肥満となりましたが、大学時代に糖尿病を併発したことで、健康の重要性を身をもって味わい、健康生活への並々な精進が始まり、当時は毎食カロリー計算をして食べたとの事である。現在は健康で逞しい生活を勝ち得ている。

Cは、小学校時代に肥満指導を受けた事がきっかけとなり、健康に対する関心が高まり、医学

の道に進み、医師として活躍しています。

Dは、意志の強い子で有ったことと、女性の美への憧れもあって、自分の意志で自分の体をコントロールできたため、大学時代は標準体重でした。結婚し妊娠出産子育てという中でまた肥満となり、糖尿病になってしまった。しかし、現在は治療しながら平均的な体型となっています。

Eは、高校時代に自意識に目覚め、自分から進んで肥満を克服し、現在の幸福を勝ち取った事例です。

以上5例は、本人が問題意識を持って肥満解消に精進する姿勢を持つか持たないかに、健康体にもなり、また肥満による諸疾病を併発する不健康体にもなることが少しの例ですがわかりました。遺伝要素のある肥満の場合には、早くからの対策が必要で、各家庭の生活環境に大いに左右されます。

Ⅵ ま と め

肥満の解消には、①学校・児童・家庭の一貫した協力指導が必要である。②高校・大学では、本人自身の意志により健康と体型を重視した時に効果が顕著に現れている。③社会人となつてからは、健康の重要性・体重をコントロールする必要性を認識しても減量は難しい。④健康の重要性を考えている人は、多少の肥満は残存していても疾病を引き起こすことも無く元気で働いていました。

現在の社会情勢のなかにおいて、成人になってしまつてからの減量には大変な努力が必要です。それ故に、学童期の間に自己の健康に対する関心を持たせる健康教育が大変重要と成ってくると、今回の調査をして改めて感じました。