



2017年春&夏号



smile Spring & Summer Newsletter

# スマイル

## ザ病気

### こどもの肥満症

子供の肥満は身長と年齢から標準体重を割り出し、それに対して何%上回っているかを示す数字(肥満度)で判断します。いつから肥満がはじまったか、ということも大切なので、横軸に年齢、縦軸に身長や体重をプロットした成長曲線をつけてみてください。母子手帳を参考にするとよいと思いますし、病院には肥満度判定曲線というグラフもありますので、簡単に肥満度がわかります。肥満度が、幼児では**15%以上が太り気味**、学童では**20%以上が肥満**、**50%以上は治療の対象**です。

肥満は、生活習慣病と呼ばれる**2型糖尿病**、**脂質異常症**、**高血圧**などの原因となり、子どもでも動脈硬化を進行させ、**心筋梗塞**や**脳卒中**をおこすリスクを高め、寿命を縮めます。太っていると運動を苦手にし、運動嫌いはさらに運動不足という悪循環を招きますし、体形へのコンプレックスやいじめから友人関係がストレスになり、不登校につながるケースもあります。家にひきこもれば、さらに過食という誘惑が待っています。

こどもの肥満を放置せず、できるだけ早い時期に家族全体で食事や生活習慣をみなおし、根気よく肥満対策を続けることが大切です。平成28年度から福岡市内の小中学校では肥満度が30%以上は病院を受診し、生活習慣病などの合併症についての検査を受けるよう通達を出すことになりました。



## 豆知識

### あせも(汗疹)



汗の出口がふさがれて皮膚に炎症がおこったものです。体温調節をする為に汗をかくことは大切です。

#### ☆あせもを作らない為には！

- 汗をかきっぱなしにしない。(お風呂やシャワーで汗を流す)
- 裸でいるとかえってあせもが出来やすいので、汗を吸いやすい肌着を着せて、まめに着替えさせましょう。
- 寝ついてから1~2時間は頭や背中にたくさん汗をかき、体温を下げることで睡眠が深まります。この間はクーラーなどで涼しくし、背中とパジャマの間にタオルをはさんでおいて、取り替えてあげてください。

#### スタッフ紹介



### くやま 久山めぐみ

血液型：A型 看護師

男子2人の子育てをしながら勤務しています。患者さまやご家族の苦痛、不安を軽減できるような看護を行っていきたくと思います。よろしく願います。



## News & Topics

お知らせ 平成29年4月1日より、木曜午前は院長に変わります。

	● 月曜日 ●	● 火曜日 ●	● 水曜日 ●	● 木曜日 ●	● 金曜日 ●	● 土曜日 ●
午前	院長	院長	山本先生	院長	院長	院長
午後	院長	院長	休診	院長	院長	休診

## ゴールデンウィークのお知らせ

ゴールデンウィークはカレンダー通りですが、**5月6日(土)は休診にさせていただきます。**