

Q & A

Q1. 数ヶ月間で体重が増加した子どもを見つけた場合、どうすればいいですか。病院の受診をすすめるべきですか。

A. 子どもでも肥満がある場合、血圧が高くなったり血液中のコレステロールが高くなったり糖尿病が誘発されたり、動脈硬化を促進する危険因子が多くなります。肥満でも本人には何の自覚症状もありません。それでいて何年後かに突然合併症を起こして取り返しのつかない事態を招くこととなります。2型糖尿病の場合、遺伝的な要素も関係しますが、身長体重曲線を見て「ふとりすぎ」に入る場合、肥満による健康障害があるのかどうかを小児科医と相談すること・定期的に健診を受けることを保護者に促してください。

Q2. 2型糖尿病と診断された場合、子どもや保護者にどのような指導や支援が必要ですか。

A. 「運動しなさい。」とただ言葉だけで勧めるのではなく、日常の学校生活の中で細かく体を動かすことを勧めていただくことが大切です。これは肥満の子どもだけでなく、どの子どもにも必要なことです。体重減少そのものを目的にせず肥満が健康障害につながることを子どもと保護者に理解してもらい、家族全体の生活習慣を健康的なものにするのを支援の目標としてください。本人と家族・学校の先生など関係者がすべて共通理解をもって支援にあたるのが大切です。

Q3. 薬物療法を行う場合、学校で気をつけなければならないことはありますか。

A. 食事療法や運動療法を行っても血糖値の改善がないときは薬を使います。内服薬・注射にはいろいろな作用の薬がありますが「好きなだけ食べられる」という魔法の薬ではありません。薬の効果と副作用を前もって家族に確認しておくといよいでしょう。決められた時間に内服や注射が必要となるので、自己管理ができていないか見守りが必要です。内服や注射をする場合の、管理のしかたや場所に関しては保護者と相談しておきましょう。

Q4. 肥満で悩んでいる子どもがいます。どのように関わってあげればいいでしょうか。

A. 体重が増え始めたのはいつからか、その時期に子どもになにか影響することはなかったのか、子どもの話に耳を傾けて解決の方法を具体的に家族を交えて話し合うことがよいでしょう。糖尿病の治療も大切ですが、子どもの心の成長にも目をむけ、学校生活を快適に送れるような配慮も必要です。医療機関でも相談できます。