



医療法人 多胡クリニック

# 四季の調べ 第 68 号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



## 「子どもの肥満」

多胡クリニック院長 多胡 卓治

近年学童期の子どもさんの肥満が増加していますが、実際私の学校健診の場でも実感しています。子どもの肥満のメカニズムは大人とほぼ同じと考えられます。原因として遺伝的な素質もありますが、大部分は過食と運動不足を背景とした過剰栄養によって生じる(単純性肥満と呼ぶ)ものです。異なる点は、子どもの肥満は脂肪細胞の数が増える肥満ですが、大人では増えた脂肪が大きくなる肥満といわれています。また、子どもの肥満の中には病気のために肥満になる(症候性肥満と呼ぶ)こともあります。その際は身長伸びが悪くなるのが特徴です。

肥満は血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの働きを低下させる(インスリン抵抗性と呼ぶ)ため、体は血糖を下げようとして更にインスリン分泌量を増加させます。その結果、余分な糖質を脂肪に変えることを更に促進することになるのが肥満を進行させるメカニズムです。

### ★子どもの肥満の評価

子どもの肥満は主に肥満度というものを使って評価します。肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示すもので下記の式で計算されます。

$$\text{肥満度} = (\text{実測体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重} \times 100 (\%)$$



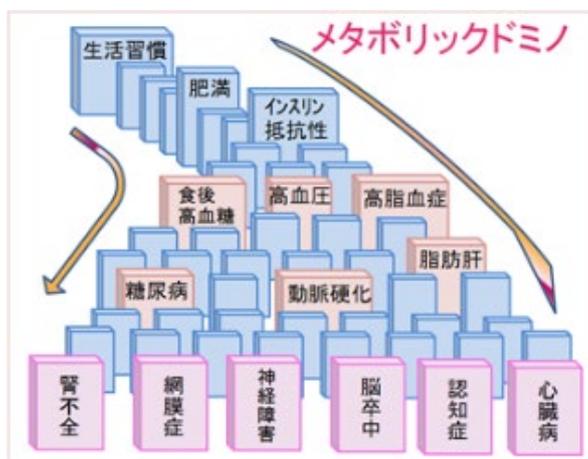
幼児では肥満度15%以上は太りすぎ、20%以上はやや太りすぎ、30%以上は太りすぎとされ、学童では肥満度20%以上を軽度肥満、30%以上を中等度肥満、50%以上を高度肥満といえます。標準体重は性別、年齢別、身長別に設定されており、標準体重の推定式があります。

### ★子どもの肥満に繋がる生活習慣

食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などによって起こるものがほとんどです。現在、すでに1割を超える子どもが肥満となっています。

### ★子どもの肥満を予防(生活習慣の改善)

- 1.早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムを身につける
- 2.1日3回の食事と1回の間食を基本とする(朝食を抜かない)
- 3.揚げ物・動物性脂肪の多い高カロリーの食品や甘い飲み物は減らす
- 4.ゲームやスマホ、テレビを利用する時間を減らす
- 5.身体活動量を増やす(外で遊ぶ、体操やストレッチをする、お風呂掃除などお手伝いをする)



好き勝手に無秩序な生活習慣から始まる肥満が、次々と食後高血糖・高血圧・高脂血症などの病気を引き起こし、やがて重篤な病気に発展していく一連の流れを称してメタボリックドミノと呼ばれています。幼児期肥満の25%、学童期肥満の40%、思春期肥満の70~80%が成人肥満になると報告されています。子どもの頃から長期間肥満が続くことで動脈硬化を促進し、重篤な合併症に繋がることが容易に考えられます。学童期・思春期のなるべく早期に肥満を解消できれば、将来の生活習慣病発症予防にも役立つことが期待されます。そのためには、家族ぐるみで子どもさんの

肥満解消に取り組むことが必要です。親御さんの責任は重いと思われます。

参考文献 1.日本小児科学会ホームページ「幼児肥満ガイド2019」 2.小児内分泌学会ホームページ「病気の解説 肥満」

## ■ 寄稿

## 「うらかな春のひととき」

河辺在住 野口 和男様 (62歳)

父(92才)は、温室野菜栽培を生業とし、イチゴ、トマト、キュウリ、茄子等を市場に出荷していた。特にトマトは、地区のコンテストで表彰されたことや、母が、「青果市場に出荷すると、全体の値段が高くなるように、いつも一番前に並べられた」と、折に触れて自慢することなどから、相当力を入れていたと思われる。



父の性格は、寡黙で人付き合いが苦手なようである。また、子供の頃に遊んでもらったことや楽しい会話をした記憶は、ほとんどなかった。典型的な昔気質の父親であったと思われる。

90才まで、健康的に生活していた父だが、91才を過ぎたころから、足腰が弱くなり、多胡クリニックでお世話になるようになった。順調にリハビリは、進んでいたが、带状疱疹が引き金で急速に動けなくなり、その後の圧迫骨折により、車いす生活を余儀なくされた。母(88才)も物忘れが多くなり、身の回りの世話が必要になった。そこで、妻と本格的な介護を始めた。



【父と母】

最初の頃は、介護の厳しさとストレスだけを感じていた。色々悩み、ケアマネジャー中心に多くの方々と相談し、助けて頂く事で少しずつ心にゆとりができた。介護の苦しみだけではなく、父との会話を楽しむようになった。

- ・動けない父を縁側に連れ出した時；「今日は天気がええなあ(父)」「日に当たろうな(息子)」「ありがとう。気持ちええなあ(父)」
- ・排便が困難になった時；「今日は便が出て良かったな。心配したよ(息子)」「そーなんだ、ありがとう(父)」
- ・口元の動きが悪く、聞き取れなくなった時；「おじいさんは、何を言っているのか分からないし、おばあさんは訳の分からないことを言うなあ(息子)」「フォフォフォ(笑)(父)」

等と言葉を交わしている。内容は他愛のないことだが、親子の楽しい会話になっている。

特に印象的なのは、車いすに父を乗せて、外に連れ出すと、暗い家の中から解放されるためか、父の顔は、満面の笑顔になる。知り合いの人がいれば、「おーい」と、大きな声をかけ、手を大きく振る。一緒に歩いている母には、「ばあさん早く歩けよ」と、おどけて皆を笑わせる。介護のストレスから解放され、家族全員が幸福を感じる。



【満面の笑顔】

3月末、桜を楽しみにしていた父と母を近くの公園に連れ出した。満面の笑顔(写真)が印象的であった。ほぼ満開の桜の下で、うらかな春を楽しんだ。

“もう少しだけこの時間を持ちたい”と、思う“とき”であった。

私たちの経験が、ご両親の介護をされている方々に少しでもお役に立てれば幸いです。

## ■ 寄稿

## 「多胡クリニックに咲く花」

加茂在住 有元 和子様 (82歳)

82歳にして寄稿のお話を軽く引き受けてしまい、後悔しながらペンを持っています。県道を車で走って津山へ行く途中に春、私の好きな紅、白の花水木が多胡クリニック(以下クリニック)に沿って咲いているのを横目で見ながら通り過ぎていました。その時、クリニックでお世話になるとは思ってもみませんでした。



ある日突然に腹痛が始まり、クリニックを訪れました。すぐに「大腸カメラの検査をしましょう」と言われました。それまで簡単にお薬で治るものと思っていましたので、初

初めての検査で緊張しましたが、先生の腕の良さで、早く終わりました。しかし、大・小5ヶ所にポリープがあり、大きい3ヶ所は後日、中央病院で切除しました。今まで大事に持っていたことに驚き・・・これで心身ともにスッキリしました。



その間に、クリニックには、白いドウダンツツジが下向きに可愛らしく咲いていました。玄関には、四季折々の花が置かれ、訪れる患者さんが少しでも心安らぐよう、先生のお心遣いだと思います。診察が終わって、窓際へ案内されました。きれいに手入れが行き届き、沢山の花が競って咲き誇っています。夏には、アジサイ、カサブランカ、クレマチス、ダリア、バラ等忙しくされている看護師さんは、見ながら癒されることと思われれます。フェンスの下には、大切に西瓜の苗が紙で囲まれ、次の診察では花が咲いていました。実が生り、どなたのお口に入るか笑顔を想像するのも楽しいです。



私は、50年位前に山野草を教わり、展示会に行っては買い求め増やしていきました。歳を重ねる毎に、鉢の植替え、肥料の配合が大変になり、次第に空いた鉢の方が多くなりました。もともと山野草は、山に自生しているものを改良したもので育てるのは難しいと言われます。1度は止めようと思いましたが、私の強い味方である主人が「少しでも花があれば、移りゆく季節を感じ、2人の日常に笑顔や話題が絶えない」と言ってくれ、今でも水を与えています。



昨年クリニックの玄関に、懐かしい赤いホオツキを見つけました。地下茎で増えるとのこと、先生自ら掘って下さり、植えました。今年、祈るように待っていたところ3本勢い良く伸びましたが、花が付いていません。来年に期待しています!!



秋になると花木、ドウダンツツジ、初雪カズラと次々と美しく紅葉しています。花は、人々に勇気を与え、それぞれに美しく感情を伝える「花言葉」があります。私の好きな言葉にノートルダム清心学園理事長(故)渡辺和子さんの「置かれた場所で咲きなさい」(自らが咲く努力を忘れてはなりません、雨の日、風の日、根を下へ下へと伸ばしましょう、次に咲く花がより大きい美しいものとなるように)があります。12月の美しく幻想的なイルミネーションは私達が希望に向かっていけるよう照らしているかのようです。

## 漬物

### 福神漬けレシピ

南方中在住

山本 益代様 (92歳)

【材 料】大根10kg 塩800g 蓮根800g 生姜400g  
 【調味料】醤油600cc 薄口醤油600cc みりん270cc 酢270cc  
 味の素90g 砂糖1.4kg いりゴマ37g

- ① 皮を剥いた大根10kgを四つ割り水気を切り、塩で漬ける。1日経ったらいったん水を捨てまた重石をして3日間おき、取り出して薄いイチヨウ切りにして水につけて塩抜きする。
- ② 蓮根を四つ割りし、2mm厚さのイチヨウ切りにし、塩水につけてアク抜き、煮立った湯で2分ゆで、ザルに挙げて水洗いする。
- ③ 生姜の皮を剥き、千切りにして①、②と一緒に洗濯ネットに入れ、洗濯機の脱水機で20分間かけて脱水する(5分程かけひっくり返しながら)。
- ④ 上記の調味料に漬け込み2日経てば出来上がり(1日でもよいと思う)。



### 大根漬けレシピ



大根10kg 塩600g 焼酎200cc 酢600cc 砂糖1kg 色粉少々  
 皮を剥いて2日間漬ける。1週間で食べられる。



「山本益代さんは故多胡和司先生の妹さんです。工夫を凝らした美味しいお料理を時折職員に披露してくれています。いつもご馳走様です。この福神漬けレシピは特に人気です。」

まどか苑給食レシピ

親子丼

1人前あたり/414kcal たんぱく質/25.1g  
塩分相当量/1.8g

栄養士 中田 梓  
多胡 真琴



【材料5人分】

米 2合(300g) 卵 3個 鶏肉 400g  
玉ねぎ 400g 白ねぎ 150g

☆ 濃口醤油/50g(大3弱) みりん/6g(小1)  
砂糖/5g(小2弱) だし汁/200ml



作り方

- ①沸騰したお湯の中に鶏肉を入れさっと下茹でする。
- ②鍋に①の鶏肉全てが浸かるぐらいの水を入れる。  
(あくが出たらとる)
- ③鶏肉がやわらかくなったら☆を入れて煮詰め、玉ねぎを加えて、しんなりしたら  
溶き卵・白ねぎを入れ、フタをして卵に火が通るまで煮る。(味見をし、味を整える)
- ④丼に炊きたてのご飯を盛り、③の親子丼の具をつぎ、白ねぎをのせ出来上がり。



外来からのお知らせとお詫びとお願い

令和5年度の特健診・高齢者健診・がん検診が6月から始まっています。病気の早期発見のため、健診を受けられることをお勧めします。

又、4月26日～5月10日までトイレ改修工事のため、患者様には御不便、御迷惑をお掛けし誠に申し訳ございませんでした。皆様に気持ち良く利用して頂くため、男性の方には座ってのご使用をお願いいたします。



【新型コロナウイルスの現状】

6月に入ってから新型コロナ感染症の方が毎日のように来院されており、油断できない状況です。ちなみに当院では新型コロナ陽性で希望する方には重症化を予防する目的で、経口抗ウイルス薬であるラゲブリオもしくはゾコーバを処方しています。ラゲブリオは併用禁忌が少なく使用条件があることから主に高齢者に、ゾコーバは併用禁忌が多いため若者に処方することが多くなっています。これらの薬剤費は9月30日までは公費負担で使用することができるため無料です。

こちらが実際の大きさです→→→→【ラゲブリオ】



【ゾコーバ】

【編集後記】

医療事務 中尾 真奈美

暑さが厳しくなってきた今日この頃ですが熱中症対策はされていますか？  
わが家の庭では紫陽花が咲き、毎日の生活に彩を添えてくれています。なかでも色づき始めた頃の淡い花の色が大好きです。一つの花で色の変化を楽しめます。  
こまめに水分補給をし、エアコンも上手に使用して今年の夏も元気にお過ごしください。  
この度、執筆していただいた方々に感謝いたします。

