

富里減量プログラムについて

○内容について

子どもの肥満は将来の生活習慣病発症の温床となるだけでなく、現在の児童生徒自身の身体活動や健康状態にも大きく影響を与えるものです。

肥満と11の関連疾患

1. 糖尿病・耐糖能異常
2. 肥満関連腎臓病
3. 高血圧
4. 心筋梗塞、狭心症（冠動脈疾患）
5. 脳梗塞
6. 痛風・高尿酸血症
7. 脂質異常症
8. 脂肪肝
9. 睡眠時無呼吸症候群・肥満低換気症候群
10. 整形外科的疾患
11. 月経異常・妊娠合併症

左の表はその影響を示したものとなります。

肥満による健康面への影響として、内臓脂肪の蓄積によって、こどものころから高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病に陥るケースが増えてきます。

また、健康面以外にも運動能力が低下していたり、精神的にも自己評価が低く、生活にも支障が出てくることが考えられます。こどものときの肥満・過体重が大人になってからの肥満・過体重につながっていくことがわかっており、18歳の時の肥満度が高いと、大人になってから左の表にあるような疾病で死亡するリスクが高いという報告もあります。

そこで…

千葉県立富里特別支援学校では、平成30年度より減量プログラムを開始することになりました。対象は高度肥満の児童生徒としました。高度肥満とは肥満度50%以上のことをさしています。（のちほどご説明します。）特別支援学校として個々の障害特性や現在までの疾病に対する取り組みを十分に理解した上で、該当児童生徒の健康の保持増進を目指し、ご家庭からの情報提供をもとに連携しながら取り組んでいきたいと考えています。

○取り組み体制

子どもに関わる関係者がそれぞれの立場で取り組み内容を考えます。



○役割

◎学校

- ・担任：家庭との連絡の窓口になります。学校生活全体を通して取り組みます。
- ・保健室：定期的な体重測定の実施。健康面に対するケアと情報提供を行います。
- ・栄養士：学校給食を中心に栄養面について情報提供を行い、家庭へのアドバイスをを行います。
- ・自立活動：身体面、心理面、認知面での実態把握、個別指導、家庭へのアドバイスをを行います。

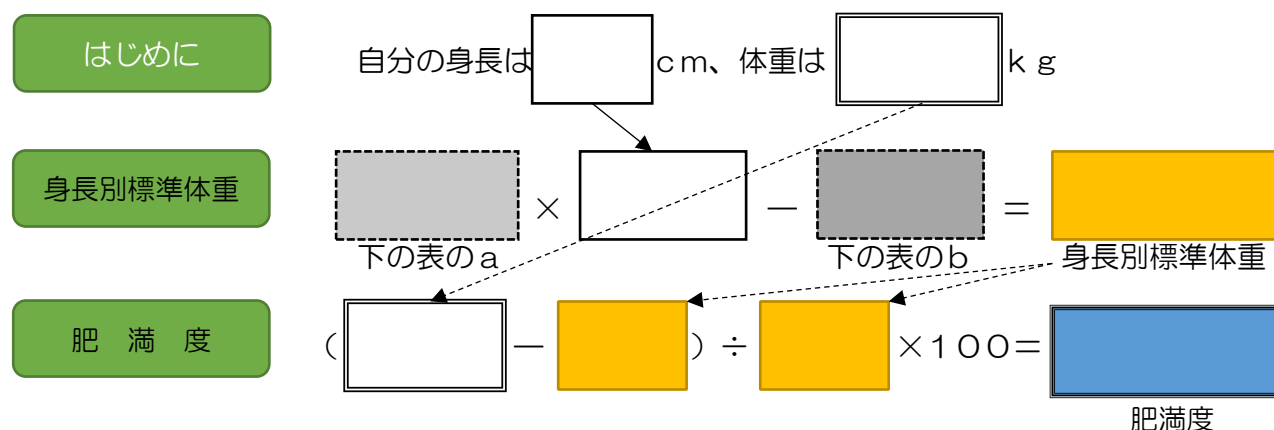
◎家庭

学校や医療などと連携を図りながら、今までと同じように食事・睡眠・運動・コミュニケーション等の生活全体を通して健康を支えていただきたいと思います。家庭での様子などさまざまな面において情報提供していただきたいと思います。

○肥満度とは

定期的に身長と体重を測定することで現在の身体の状態を知ることができます。健康を示す指標として肥満度（％）というものがあります。肥満度は以下の計算式で算出します。

肥満度（％）（自分の体重－身長別標準体重）÷身長別標準体重×１００



身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢	男子		年齢	女子	
	a	b		a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

肥満度に基づく判定

肥 満 度	判定
50%以上	高度肥満
30%以上 50%未満	中等度肥満
20%以上 30%未満	軽度肥満
-20%超～ +20%未満	普通
-30%超～ -20%以下	やせ
-30%以下	高度やせ

○取り組みの流れ

①健康個人カルテの作成（家庭からの情報提供をお願いします。）

実態を細かく把握し、今後の取り組みの資料としていきます。

②第 1 回ケース会議【担任、保健室、栄養士、自立活動】

関係者が集まり、取り組み内容を話し合います。それぞれの立場でできることを家庭に提示します。

③減量プログラムスタート

家庭と学校が連携して減量を目標にして、生活全体を通して取り組みます。

夏期休業前には夏期休業中に家庭で取り組める内容を紹介していく予定です。

④第 2 回ケース会議

9 月の身体測定で体重などの変容を確認します。変容によって取り組みの内容を修正します。

また同時期に保護者との面談が予定されているので情報交換をしたいと考えています。

⑤第3回ケース会議

1 月の身体測定、年度末保護者面談を通して 1 年間の変容をまとめていきます。

○具体的な取り組みの内容

・身体面へのアプローチ

身体全体の動きを確認して、課題を改善していきます。それにより運動に対する減量効果や意欲を高めます。

・心理面へのアプローチ

子どもにとって苦手なことに取り組むことが考えられます。子どもの興味のある内容をいかしながら楽しく取り組めるように内容を考えていきます。

・認知面へのアプローチ

子ども自身が自分の状態に気づけることが大切になります。減量の目的が自分でもわかるように認知面を高めることにも取り組みたいと思います。

・栄養面へのアプローチ

家庭と学校での食事内容（栄養素や量など）、間食などを確認し必要に応じて改善を図っていきたいと思います。

・運動面へのアプローチ

家庭（放課後や休日など）、学校（体育、昼休みなど）といったさまざまな状況において有効と思われる運動内容を考え、継続的に取り組める環境を整えたいと思います。

・健康面へのアプローチ

健康を害することをもっとも避けなければいけません。成長曲線を活用したり、生活記録を記入したりしながら無理のない取り組みを考えていきたいと思います。