

# Myカルテについて

お子さん(または自身)の健康を、保護者(または自身)が記録して自己啓発することを目指して作成されたMyカルテが2021年より母子健康手帳に組み込まれました。

将来、生活習慣病※1にならないように予防するために活用していく体格の記録のページです。

Myカルテのページは母子健康手帳情報支援サイト(<https://mchbook.cfa.go.jp>)の「すこやかな妊娠と出産のために」内の「妊娠中と産後の食事」と関連しています。

- 体格を記録することは、将来の生活習慣病予防になります。
- 体格指標には、生後3か月からBMI(body mass index)を使用します。
- 特に3歳までの生活習慣は健康に与える影響が特に大きいので、機会のあるたびに記録してみましょう。



## 体格記録ページの見方、使い方

小学校入学まではBMIリバウンド※2がいつ起こるかに注目してください。

BMIリバウンドが早期に起こるならば、将来生活習慣病になる可能性が高いので医療機関などで相談する必要があります。

成長期に差し掛かった人は、成長のスピードがBMIの変化に影響するため、BMIの変化を、肥満度や身長・体重曲線などと共に検討する必要があります。

BMIに急激な変化が起こるときには、幼稚園・保育所(園)・こども園担当医、学校医やかかりつけ医、保健師・栄養士などに相談することをおすすめします。

### ※1 生活習慣病

病気の原因が主に食事や運動などの生活習慣の乱れによるもの。高血圧症、糖尿病、脂質異常症、痛風、歯周病など。「小児生活習慣病予防健診結果の記録」は小学校・中学校で健診を受けたときに記録しましょう。

### ※2 BMIリバウンド

脂肪反跳(アディポシティーリバウンド:AR)ともいいます。BMIが乳児期に一度ピークを迎え、その後減少して再び6歳前後で上昇します。この再上昇をいいます。

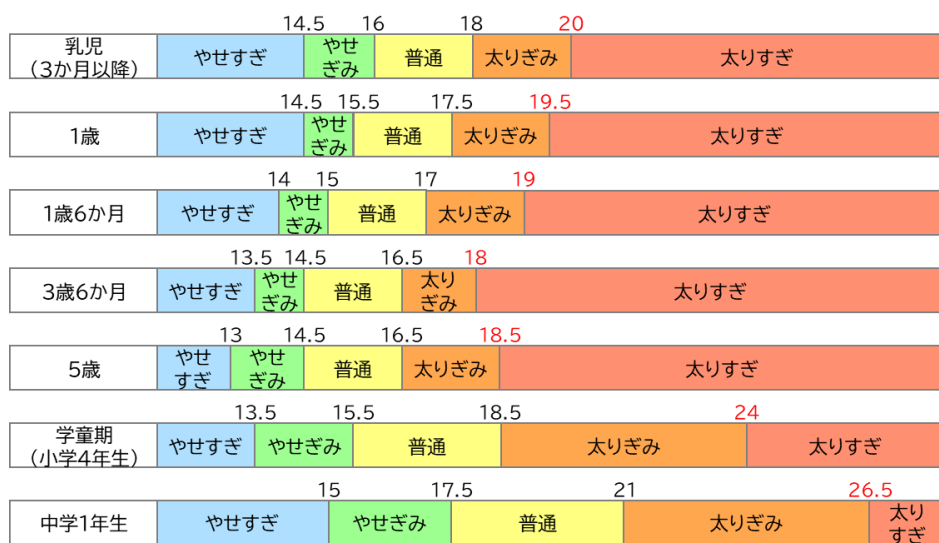
この再上昇が早く起こると、将来、肥満をはじめ、生活習慣病を発症しやすいといわれています。

また、早期にリバウンドが起こる場合、それまでの生活習慣を見直す必要があるとも考えられます。

## BMIを計算してみましょう

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

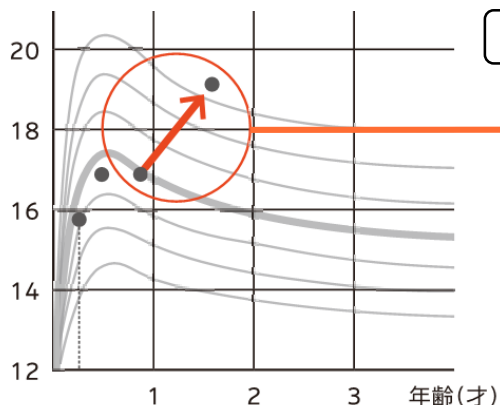
≪例≫  $9.5\text{kg} \div 0.755\text{m} \div 0.755\text{m} = 16.7$



※小学生・中学生は、二次性徴、運動、生活習慣等の状況により体格が大きく変化する時期のため、肥満度も使って体格をご確認ください。日本においてこの時期は、肥満度が主に使われています。母子健康手帳の成長曲線をご参照ください。(子育てアプリ「はぴいく」の「成長記録」のページにも記録が可能です。)

## 体格記録の記入例

※紙の母子健康手帳に記入してください



・・・BMIはカウプ指数(乳幼児体格指数)と同じものです

※年に1回は記録しましょう。

特に、生後6か月・1歳・1歳半・2歳・3歳の節目には記録をお勧めします。一般的に、BMIは生後6か月ころにピークを迎えたあと、6歳ころまで上昇しません。