

肥満度を決定する要素は体重と身長です。大人の場合は、身長が伸びるということはほとんどないので、肥満度を下げるには体重を下げないと肥満度の低下は望めません。

所が、一般的に小児は1年間に5～10cmの身長の増加が見込めます。今たとえば、身長143.2cm 体重53.4kgでは肥満度は42.4%ですが、現在の体重を維持したままで1年後の身長は150.2cm（1年間で7cm身長が伸びたとして）肥満度は24.2%となります。

従って小児の肥満度を改善するには、現在の体重を維持することを心がけてください。厳重な食事制限は発育に悪影響を及ぼします。

当院では肥満で受診された方には「言い訳体重表」をお渡ししています。現在の体重より増加したときには「言い訳」を考えて食べ過ぎを反省してもらうということです。