

さかいたけおの「母乳育児奮闘記」

さかいたけお赤ちゃんこどもクリニック 塚 武男

第 12 回 Adiposity Rebound (AR) について

■ Adiposity Rebound (AR) について

今回は母乳で育てているお子さんで、乳児期早期に体重が増えるお子さんについて、それがむしろ母乳栄養ではよく見られることであり、母乳の持つ脂肪代謝の特徴と考えられることを紹介しました。今回はその後の体重推移について考えてみます。

厚生省によると、日本の糖尿病人口が1,000万人を超えたそうです。そのほとんどがメタボ世代で、更にそのほとんどが乳児期に「体重を増やせ増やせ」でミルクを飲まされた世代です。では、乳児期から幼児期の体重の推移がその後どのような影響をもたらすのでしょうか。

■ 乳児期から幼児期の体重変化が成人後の体重変化に強く影響する

BMI (Body Mass Index = 体重(kg)/身長(m)²)は肥満度の指標とされます。BMI ≥ 25が肥満と評価されますが、実は乳児健診でよく使われるカウプ指数 = (体重(kg)/身長(cm)²) × 104もBMIと同じです。

このBMIは乳児期には1歳頃までに上昇が続き、その後低下し始め、5-7歳頃に再び上昇します。このBMIが再び上昇する時点をAdiposity Rebound (AR)と呼びます。日本語訳はないのですが無理に訳せば「脂肪過剰バウンド」とでもなり、身体に脂肪が付き始める時点ということになります。このARが早ければ早い程その後の肥満度が高まることが分かっています。実は近年このARが若年化する傾向にあり、その意味では肥満児、成人の肥満が増えていることが懸念されています(図参照)。

■ 母乳育児とAR

ARの若年化の最大の原因は、乳児期の過栄養、高蛋白摂取であることも分かっています。人工乳と母乳を比べれば、人工乳は高蛋白、母乳は低蛋白・高脂肪であることはご存知の通りです。母乳の低蛋白・高脂肪は成人では肥満の原因になりそうですが、乳幼児には高蛋白の方が内蔵に負担がかかり、将来の肥満の原因にもなります。従って、低蛋白である母乳で長く育てること(適切な離乳食と共に)がARを早めることなく、将来の肥満の予防にもつながります。糖尿病人口1,000万人は怖い数字ですね。母乳育児で赤ちゃんたちの40年後、50年後の健康を守ってあげたいものです。

■ 図の説明：BMIの乳児期から学童期への変動。上が男児、下が女児。グラフの折れ線が下降から上昇に変わる時点がARで、2歳、4歳とARが早い程10歳頃にBMIが20を超えることが分かる。反対に5歳-7歳頃と遅い程BMIの上昇は緩やかになっている。

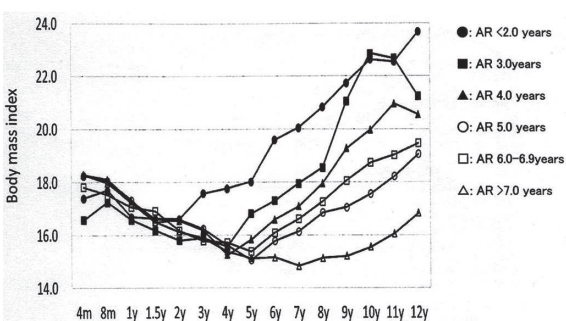


図 6 (a) Adiposity rebound (AR) の開始年齢を 6 群に分類した BMI 曲線 (男児)⁷⁹⁾

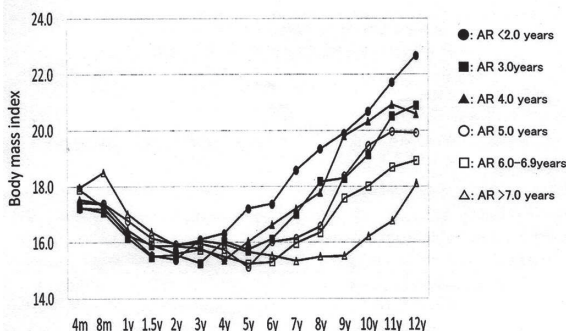


図 6 (b) Adiposity rebound (AR) の開始年齢を 6 群に分類した BMI 曲線 (女児)⁷⁹⁾