

当院の小児肥満外来について

この度は当院の肥満外来を受診していただきありがとうございます。受診を渋ったお子様もおられるかもしれませんが、受診したということが大きな一歩であると考えています。その一歩を二歩三歩と続けていけるために、当院の小児科の肥満外来の考え方を説明させていただきます。

① 主役は子どもで、保護者の方は子どもを名役者に育てるプロデューサー

肥満のことで困るのも、肥満が改善してすっきりした気分になれるのもお子様自身です。小学校低学年のお子様でも思春期（反抗期？）の子どもでも、肥満じゃないほうがいいな・・・という気持ちはどこかに持っています。私達は、子ども自身が良いと思える方向に向かうことをサポートしたいと思っています。近くでお子様のことを見ておられる保護者の方のサポートも必要です。3者で協力していきましょう。

② 子どもを信じて長い目で見守る

肥満の改善には急に頑張るよりも、無理のない範囲で生活習慣を健康に変える方が効果は長続きします。暖かい目で信じて見守れば、こちらの想像を超える嬉しい反応が見れるようになります。我々にとってもそのような子どもの反応が見れることは大きな喜びです。辛抱も必要かもしれませんが一緒に子どもを信じて見守りましょう。

③ 北風より太陽

“北風と太陽”の話は有名ですね。生活習慣が良い方向に変わった子どもを見ていると、北風と太陽の話思い出します。厳しすぎない指導で、子ども自身がちょっとやってみよう（≡ちょっとコートを脱いでもいいかな）という気持ちを引き出せるのが理想です。太陽のなかでも、子どもが暑いと感じるほど無理にほめる（ギラギラ太陽）よりは、少しでも取り組んでいることを認める（ぽかぽか太陽）ことができれば、親子の両方にとって快適な環境が長続きします。ぽかぽか太陽で行きましょう。

④ 病気は見逃さないにします。

そうは言っても、検査値の異常があるのにそのままにしておくことは良くありません。必要な検査はしっかり行って、肥満に伴う健康障害が改善するように指導を行います。

⑤ 診察時間（肥満外来の予約枠は30分枠です）を守ることに協力をお願いします。

あまり診察時間が長くなると聞いている子どもの集中力が続かなくなります。診察時間（予約外来に限る）は30分ぐらいがちょうどいいように思います。診察時間内はどんなことでも構いませんので相談してください。焦る気持ちもあるかもしれませんが、生活習慣を改善するには時間が必要です。どしっと構えて焦らずに行きましょう！その日に話しきれなかったことは是非その次の外来で相談してください。限られた予約枠を有効に使えるように、予約日を守るようにお願いします。（予約日の変更依頼は1か月前ぐらいにさせていただきますようお願いいたします。）

⑥ 自分で体調管理に自信がついて検査値の異常もなくなれば卒業です。

通院の間隔は2～3か月ごとが多いですが、自信の度合いによって次回の受診日を申し出てもらっています。外来はいわばペースメーカーです。精密な体重計に乗りに来るぐらいの気持ちで、自分のペースで通院を続けましょう！通院を継続すること自体に効果があるとも言われています。