

こどもの低身長について



Designed by DEPOC

すこやかFAX 相談増刊リーフレット

1, 低身長について



低身長とは身長が、同性同年齢のお子さんに比べて非常に低い場合をいいます。

身長の伸び方には、個人差がありますが、小学校に入学してから思春期がはじまるまでは、年間5~6cm とゆっくと成長していきます。思春期が始まると身長はぐんぐん伸び、最終身長までに男児では平均25cm、女児では平均20cm ぐらい伸びます。

2, 低身長の基準

SD（標準偏差）が使用されます。

標準偏差とは、平均からどのくらいはなれているかを示す幅のことです。

同性同年齢のお子さんの平均身長を0とすると、 $-2SD$ より低い場合を低身長と定義しています。

100人のうち、2~3人くらいが低身長の定義に該当します。



3, 低身長の原因

低身長のお子さんの大部分（95%）は体質的なものです。ほとんどは健康には問題のないお子さんですので、心配しないで大丈夫です。

しかし稀に成長を調節するホルモンの不足などが原因で、身長が伸びにくいことがあります。

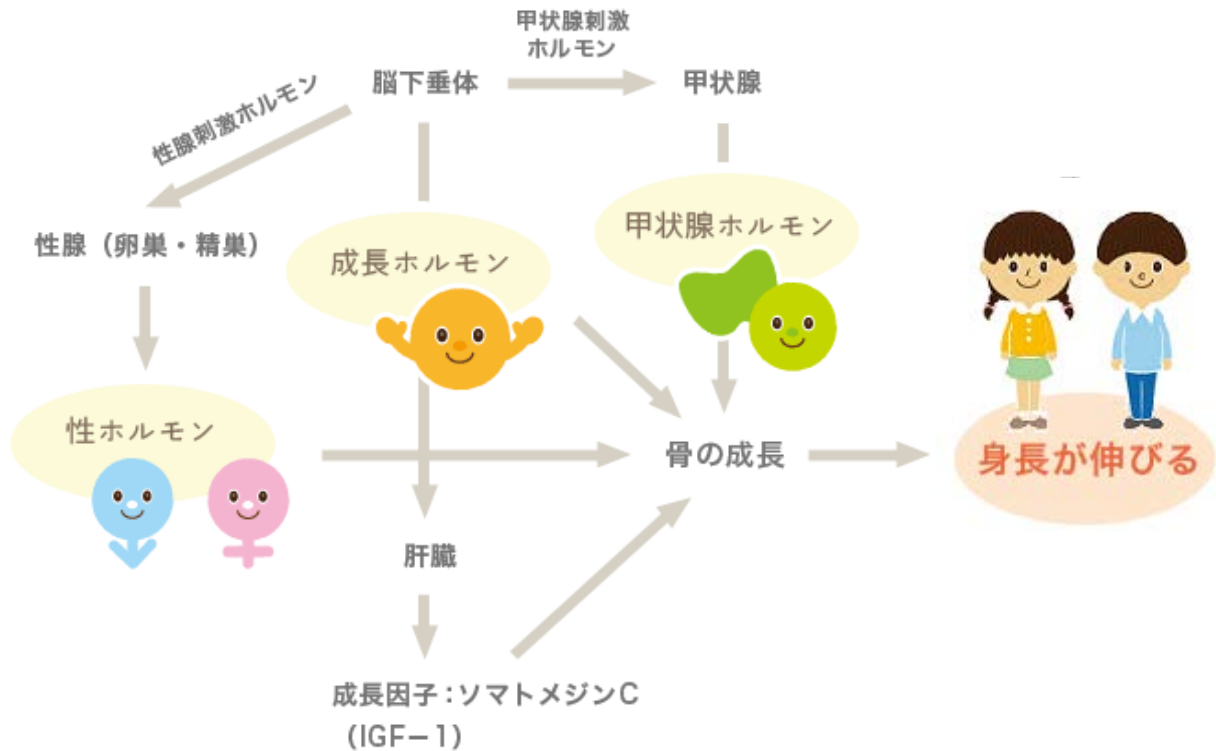
また、思春期が小学校低学年で始めると、その時は身長がぐっと伸びますが、最終身長は低くなってしまいます。

その他、栄養状態が非常に悪い場合や、肝臓、腎臓などの臓器の機能が悪い場合など、ホルモンのバランス以外が原因で身長の伸びが悪くなることもあります。



4, 身長伸びに重要なホルモン

成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモンが不足すると身長伸びが悪くなります。



5, 治療の対象となる低身長

- 1) 子どもの成長を調節する成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモンの不足
- 2) 思春期が小学校低学年で始まってしまう場合
- 3) 生まれた時の身長、体重が少なく、その後も成長が追いつかない場合 等・・・

6, 医療機関受診の目安



- 身長が-2SD 以下の場合
- 身長伸びが悪くなった場合
(小学校低学年では1年間に4cm以下)
思春期が完成し、骨の成熟が完了すると身長伸びは止まります。

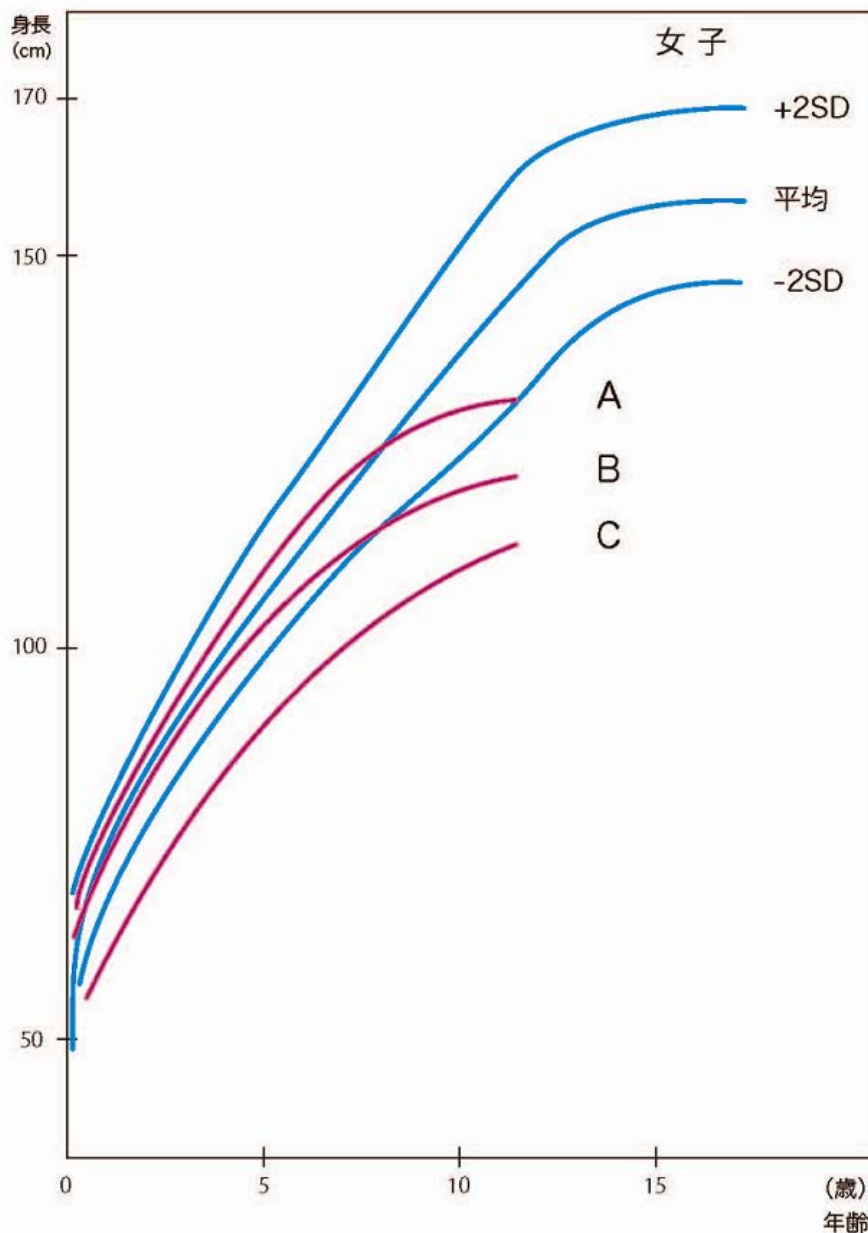
医療機関受診時は、母子手帳、健康手帳などの成長記録のわかるものを持参しましょう。

7. 成長曲線を描いてみましょう

低身長の原因として、病気が隠れていないかどうか、成長のパターンが正常かどうか、成長曲線を描いてみましょう。成長曲線のグラフは男の子用と女の子用があります。横の目盛りが年齢、縦の目盛りが身長です。

平均から大きく離れていたり (C)、身長の伸びが悪くなっていたりする場合 (A やB のように成長曲線のカーブが下向き) は要注意です。

成長曲線は、お子さんの成長についてのポータルサイト「もみの木クラブ」からダウンロードができます。 URL : <http://www.mominokiclub.com/>



成長曲線については、平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）および平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）のデータをもとに作成した横断的標準身長（監修：藤枝憲二 著者：加藤稔子、伊藤善也、立花克彦）を参考にしました。

8. 身長を伸ばすためには

●バランスのとれた食事

1日3食、規則正しく食べましょう。

骨の成長に特に大切なのは、たんぱく質です。魚、肉、卵、豆、乳製品などいろいろなたんぱく質をとりましょう。

極端なダイエットなどの栄養不足や、重症な肥満のお子さんは成長ホルモンの分泌が悪くなります。

成長期に夜食をいつも食べていると、夜間の血糖値があがり、成長ホルモンの分泌が悪くなることがあります。成長ホルモンは血糖を上げる作用があり、夜間の血糖値が高いと成長ホルモンの分泌が抑えられてしまいます。

●ぐっすり眠ること

昔から『寝る子は育つ』と言われるますが、これは科学的に証明されています。成長ホルモンは、睡眠中深い眠りの時に最も多く分泌されます。1日の分泌量の2/3が夜間に分泌されます。

●適度な運動

運動は成長ホルモンの分泌を促します。運動をすることによって、夜の熟睡効果も期待できます。しかし、疲れが翌日まで残るような運動や、重量挙げのように、骨に負担がかかり過ぎる運動は、骨が伸びにくいといわれています

過激な運動は、関節を痛めてしまうこともあり要注意です。

バランスの取れた食事、たっぷりの睡眠、適度な運動により、成長ホルモンは分泌されますが、それによって身長がぐんぐん伸びるところまで期待はできません。

しかし、将来、楽しく健康で長生きするためには、子どもの頃の生活習慣がとても重要です。



低身長で心配な症状がある場合には早めに専門医に相談しましょう。

私たちの町にある小児科専門医（ほぼ毎日小児科専門医が常勤）

（五十音順）

病院名	住所	TEL (046)
厚木こどもクリニック	旭町 1-15-16 千幸ビル 102	228-8102
有泉こどもクリニック	中町 2-13-16	224-8878
黄金井形成外科小児科クリニック	七沢 804	248-7777
塩塚小児科医院	旭町 2-12-15	228-7639
小児科内科 落合医院	温水 1016	247-1577
杉浦医院	中町 1-8-6	221-0121
ちどりこどもクリニック	妻田北 3-17-33	297-7715
とうめい厚木クリニック	船子 237	229-3377
とみた小児科	金田 569-1	222-3321
星こどもクリニック	田村町 6-39	294-5666
馬嶋医院	下荻野 1120	241-1350
厚木市立病院	水引 1-16-36	221-1570
湘南厚木病院	温水 118-1	223-3636

厚木医師会内学校保健相談事業事務局

TEL 046-222-1259

FAX 相談 FAX 046-223-0556

メール相談 厚木医師会ホームページ専用フォーム（携帯電話不可）

ホームページ <http://atsugi-ishikai.or.jp>