



その子らしい十分な成長が遂げられるようサポートしていきましょうと考えています

成長は3段階

子どもの成長は3つの時期に分かれます。第1期は生まれてから2〜3歳までの急速に伸びる時期。

第2期はじっくり伸びる時期。保育園や小学校で背の順に並んだ時、毎年の順位の変動はさほどありません。

第3期は小学校の終わりごろから中学校にかけて訪れる思春期。男子はごつごつした身体になって、声変わりをし、女子はふっくらとした体つきになって初潮がみられます。骨も急速に成熟しながら伸びて、身長をサポートが見られます。そして大人の骨になって、背の伸びが止まります。

成長に影響する因子

子どもの体が成長するための重要なものとして、持って生まれた体質と、それを十分に引き出すための因子があります。(表1参照)
成長が気かりな子どもでは、こういった因子のどこが原因になっているかを検討します。

表1 成長(身長伸び)に影響する因子

I. 素因

- ・ 遺伝(家族性)
- ・ 骨系統性疾患

II. 成長能力を十分に引き出すのに大切な因子

- ・ バランスの取れた十分な栄養
- ・ 健全な生活(睡眠を含む)
- ・ 重要な病気のないこと(重症の心臓・肝臓・腎臓などの疾患)
- ・ 成長に重要なホルモン(成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモンなど)
- ・ その他(心理面、成長に影響する薬剤の長期使用など)



表2 「成長は大丈夫か？」ポイント

- 1) 背が低めで-2SD以下
(図1の成長曲線のAとB。Bがより注意)
- 2) 成長速度が鈍っている。学年で背の順に並んだ時に昨年も今年もどンドン前になってきた。
(図1の成長曲線のC)

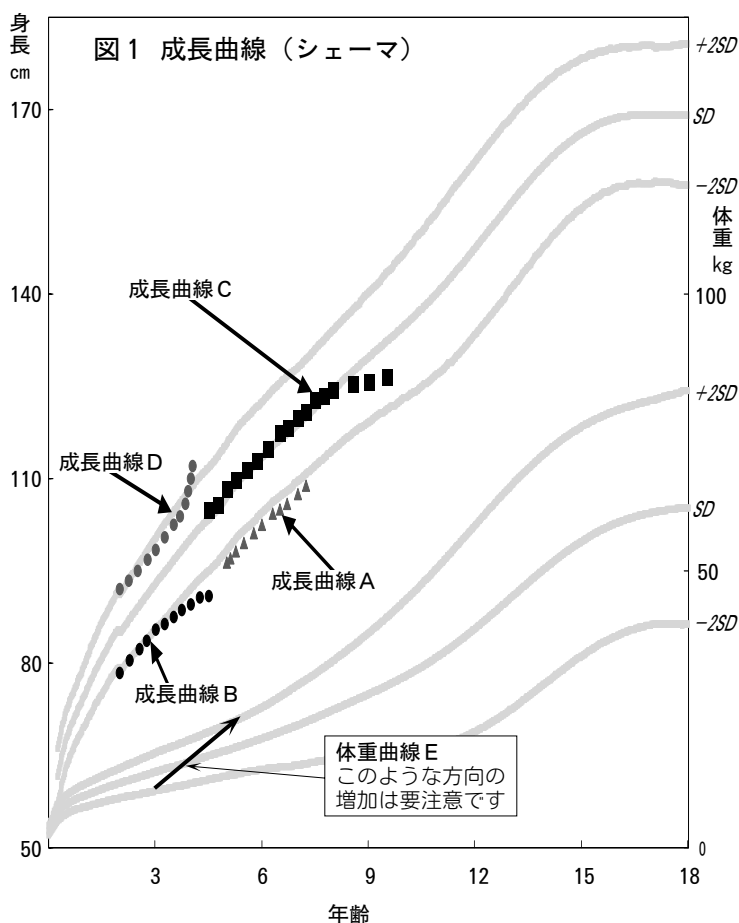
※ただし、思春期には、伸び盛りの時期に個人差が大きいので判断が難しい。

体質的である場合が大多数なのですが、中には治療の対象になる子もいます。
その場合は原因を取り除いたり不足な要素を補ったりします。

成長チェックポイント

低身長を目安は、100人中低い方から2・3番目に当たるマイナス2SD以下とされています。(表2参照)
SDとは同性同年齢の子の身長を集計して、平均と標準偏差を算出して求めたものです。

(注) 母子手帳の成長曲線にある下のラインは3パーセンタイルとい



て100人中の前から3人目に当たりますのでマイナス2SDよりわずかに平均値に近いラインです。
成長の様子は、左図のような成長曲線を用いて成長をチェックしてみると非常によく分かります。
マイナス2SDラインより身長の低い子は、ただ単に体質的に低いだけの子かもしれないし病気があって低いかもしれないというラインです。
ただ注意すべきは、成長曲線Cのようにみんなと比べて身長が低くない子でも、伸び方が悪ければ、何か

治療すべき疾患のサインであるかもしれないということですが、さらに、低身長ばかりではなく、成長曲線Dも要注意です。
思春期早発症などのせいで急速な身長の伸びが早くから始まってしまっていることがあるので(腫瘍が隠れていることもある)、よく伸びることとは良いこととは限りません。

成長の相談

成長のご相談は、まず学校の養護の先生にされても良いと思います。

坪内医師は、成長科学協会の委員(岐阜県)でもあり、小児の成長に関する診療の経験が豊富です。もし気がかりな点がありましたら、今までの身長・体重の記録をご持参の上、お気軽にご相談ください。



小児科診療部長 坪内 圭二
日本小児科学会(認定医)
日本小児内分泌学会
日本糖尿病学会など

受診の際には今までの成長(身長・体重を測定日とともに)の記録をご持参されると、とても参考になります。
左手のレントゲンを一枚撮ることがありますが、これは骨の年齢を評価するためです。
頻度としては少ないですが、更に詳しい検査をしたり治療をしたりするケースもあります。
なお、体重に関しても、肥満がちょっと気になる子どもさんには、時々気にかけて成長曲線を見ながら診療しています。(体重曲線E参照)