

# なるほど！ 健康講座

## 子どもの低身長

人は身長約50cmで生まれ、1歳で約75cm、4歳で約100cmになり、幼児の間は、年間5〜6cm伸びます。

思春期が訪れる頃、一般的には男子が平均136cm、女子が131cmほどに達します。女の子は10歳、男の子は11歳ごろです。思春期に入ると身長はぐんと伸びて、その後だんだん伸びなくなり、止まります。日本人の最終身長は平均は男性170cm、女性158cmぐらいです。

身長に関わる因子は、遺伝的なもの、お腹の中にいるときの環境、新生児や乳児期の栄養などです。幼児〜思春期はさまざまなホルモンが関わってきます。成長に関わるホルモンを成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモンなどといいます。

また、これらのホルモンは脳の視床下部という部分でコントロールされています。視床下部にスイッチが入り、性ホルモンの分泌が始まる時期を思春期（男の子が男らしく、女の子が女らしくなる時期）

といいます。思春期に入ると骨が成熟し、骨の伸びが加速します。

その後成長は終了し、それ以上は伸びません。

## 低身長の定義

低身長は、一般的には背が低いことをいいますが、医学的には身長が同性、同年齢の子どもと比較して平均値から大きく離れている（他と比べてある一定以上低い）場合と、1年間の身長の増加が少ない（身長の伸びが少ない）場合をいいます。

具体的には同級生と比べて極端に低い場合や、幼児から小学生の間に1年間の身長の伸びが4cmに満たない場合は注意が必要です。

## 低身長の原因

ホルモンが関わるもの（ホルモン分泌が少ない）、栄養が関わるもの（慢性疾患、ネグレクトや摂食障害など）、精神的なもの（虐待、※PTSDなど）、遺伝的なもの、お腹の中にいるときの環境（在胎週数に比べて出生体重

が低い）などいろいろです。

逆に他の子どもに比べて急に背が伸びる場合や第二次性徴が早く来る場合も、早くに身長伸びが止まってしまうため、将来的に低身長になることがあります。

思春期早発症といい、早急な精密検査や治療が必要な場合がありますので、小児科医に相談してください。

## 治療

早期に必要な場合と経過観察でいい場合があります。

原因によっては、成長ホルモン補充療法（不足している成長ホルモンを注射で補い、正常な状態に近づける治療）が効果的な場合もあります。

低身長の治療は骨の成熟しきらない思春期までに行わないといけません。心配な場合は、気軽に小児科医に相談してください。

また、そのときには親子（母子）健康手帳、保育園、幼稚園、学校の成長記録などを持参してください。

※心的外傷後ストレス障害

子どもの低身長  
小児科医に、気軽に  
相談してください

宮河小児科医院

みやがわ しんいちろう  
宮河 真一郎 先生

