

背が低いかも

「背の伸びる薬はありませんか?」、時々質問されます。来年小学校に上がるけど、うちの子背が低いかも・・・、今回はお子さんの身長に関するお話し。

だいたいのお話で申しますと生まれたばかりの赤ちゃんが 50cm、1年で 1.5 倍の 75cm、4才で倍の 100cm、小学校上がる前に 120cm 弱、小学校の 6 年間で 30cm 程度 (5cm/年) 伸びて中学上がる前に 150cm、中学に上がって男の子+20cm で 170cm(最終身長)、女の子+10で 160cm (最終身長)、みたいな感じです。フェーズとしては身長が 100cm 位になるまでの乳幼児期、中学に上がる前後の幼小児期、身長にスパートがかかる思春期の三つに分けて考えます。乳幼児期の発育は栄養面によるところが大きく、幼小児期は成長ホルモンが関わってきます。そして思春期は成長ホルモンにあわせて性ホルモンが重要な働きをします。つまり幼小児期以降は十分栄養をとっても成長ホルモンがでないでないと背は伸びないということになります。

成長ホルモンは脳下垂体から分泌されるホルモンで軟骨を形成し骨を作ります。成長ホルモンは睡眠時を中心に分泌されるため質の良い睡眠(決まった時間に寝て、決まった時間に起きる、8時間以上の睡眠時間)をとることが子供の成長には不可欠となります。この他、子供の成長には 3 食しっかり食事をとる、運動して骨、筋肉に負荷をかけることも大事です。

ある一定レベルより背の低いお子さんは、低身長症の病名がつきます。目安として小学校に上がる前に 100cm、中学校に上がる前に 130cm に到達していないお子さんは治療対象となることもあります。母子手帳の後ろに成長曲線のグラフがついていますので確認していただき、気になることがあればかかりつけの先生に相談してみましよう。