

小柄すぎる? 伸びていない...

医療的なサポートが必要な低身長もあります

成長は、子どもの心と体の健康状態を表す大事なバロメーターです。標準のパターンに沿って、ちゃんと伸びていますか?

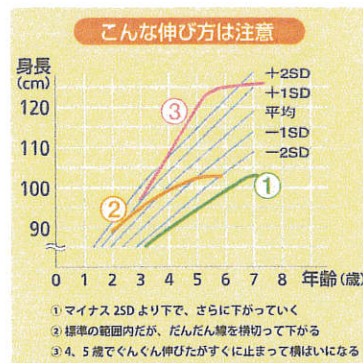
川村小児科 院長 川村正彦先生
副院長 星野真貴子先生

伸びが悪いのには原因がある 就学前に相談して

3歳くらいまでの子どもの成長には、栄養が大きく関係しています。標準よりも小柄な子の中には、あまりミルクを飲まなかったり、離乳食がすすまない、食が細い子があります。栄養が足りていないと、大きくなれないのです。また、在胎週数のわりに身長体重が小さく生まれた子で、なかなか標準身長に追いつけない場合(SGA性低身長症)、ほかの子に比べて小柄が目立ってくるのもこの年齢です。

1歳半健診、3歳児健診、幼稚園や保育園などでの身体測定の数値を、母子健康手帳か標準成長曲線(インターネットでダウンロードできます)に記入してみてください。今の身長が標準の範囲から外れていた、伸び方のラインが標準と違ったパターンを描いていたら、就学前に一度、医療機関で相談をしてみましょう。

背の順に並ぶといつも一番前という子



でも、体質的な小柄で心配がない場合がほとんどですが、中には、成長ホルモンや甲状腺ホルモンの分泌不全などいろいろな病態が隠れている場合もあります。脳腫瘍や、女子ならターナー症候群も見逃してはならないものです。背の伸びが悪い、極端な小柄の原因は何かを専門医に調べてもらう必要があります。

4歳くらいから思春期がはじまるまでの伸びは、主に成長ホルモンの力によりま

す。この年齢は、男女とも1年間に6cm程度伸びていくのが普通。もし、4cmに満たないような伸び方をしていたら、成長ホルモンの出方が足りないのかもしれませんが。

思春期になると、性ホルモンの力で20~25cmもぐんと伸びます。思春期が始まるときの身長が極端に低ければ、成人身長も低くなります。子どもの最終的な背の高さを決めるのに、思春期はとても大事な要因です。でも、早く思春期が来ると(思春期早発症)、思春期の伸びも期待できず、最終的には思っていたよりも低くなってしまいます。思春期早発症は、早めに気付ければ治療出来ます。

高校生くらいになって伸びていく子(おくても確かにいますが、「きつとうちの子もそうだろう」と期待していると、「やっぱり伸びなかった」と後悔することがあります。「そのうち伸びる」「大丈夫」と言う慰めは禁物。様子を見ながら待ってられるタイプかどうかは、専門医が判断することです。

治療できる低身長もある 規則正しい生活も

成長ホルモン分泌不全性低身長症、SGA性低身長症、ターナー症候群と診断がつき、加えていくつかの条件を満たすと成長ホルモン治療を受けることができます。その方法は、毎日、夜寝る前に自宅で行う注射。といっても、今の注射器はペン型で取り扱いも簡単、ゲーム感覚で子どもたち

は親よりも早く慣れてしまうようです。

この治療は、成長ホルモンを補ってその子の本来持っている伸びる力を後押しするもので、20年以上も実績のある方法です。専門医の診断と指導のもとで、骨が成熟するまで継続して行います。

成長には栄養が不可欠とはいえ、牛乳さえ飲んでいれば背が伸びていくというものではありません。牛乳だけでおなかがいっぱい...ということにならないように、タンパク質もカルシウムもバランス良く食べることが大事です。また、成長ホルモンが十分に出るためには、質のいい睡眠も必要です。眠りが浅くてすぐに起きてしまうような子は、伸びが悪いようです。

このように、基本的な規則正しい生活は、子どもが順調に成長していくのに絶対に必要なこと。そのうえで、身長を測ったら正しく記録しながら、子どもの成長に関心を持って見守っていきましょう。少しでも不安に感じたら、先延ばしにしないで気軽に小児科医に相談をしましょう。

受診の際持参したいもの

- ① 健康保険証
- ② 母子手帳



川村小児科 院長
川村正彦先生

1959年名古屋大学医学部卒業。同大学小児科入局。同大学院修了。医学博士。米國留学。名城病院小児科部長として20年、代謝異常、糖尿病、小児がんの研究・治療に取り組み、1992年川村小児科開業。



川村小児科 副院長
星野真貴子先生

愛知医科大学卒業後 名古屋大学医学部小児科入局。公立陶生病院小児科、名古屋大学付属病院、春日井市民病院小児科勤務。2005年10月、川村小児科副院長に就任。日本小児科学会小児科専門医。