



子どもの成長は速いものです。ところが、わが子の背が低いことを心配しながらも「そのうち伸びるだろう」と様子を見ている家族を多く見受けま

す。背が極端に小さいことを低身長と言います。具体的には標準身長からマイナス2・0SD（標準偏差の2倍）を下回っていれば低身長です。低身長を疑う目安は同性・同年齢の子とも10人中1〜3番目に小さい場合です。生まれてから現在までの身長を成長曲線に記入して、身長伸びが標準的な範囲マイナス2・0SD〜プラス2・0SDを大きく外れていなければ、あま

り問題ありません。しかし、標準身長との差が大きい場合や身長の伸びが悪くなっている場合には病気が原因のこともあります。成長ホルモンや甲状腺ホルモンの不足、子宮内発育不全、軟骨・骨の異常などです。

バランスよく食事をとる

また、子どもの成長は、栄養、運動、睡眠、

カルシウム・亜鉛その他の元素を含む牛乳・乳製品・小魚など、ビタミン・ミネラルを含む緑黄色野菜、ご飯・パンなどの炭水化物、バター・脂肪を含むものなど、バランスよく食事をとることが大事です。特に成長にはタンパク質を十分に摂取することが大切です。牛乳をたくさん飲んで

カルシウムだけを摂取しても骨は十分に成長に大きく影響します。

さらに愛情も子どもへの精神的・肉体的虐待、いじめその他の精神的ストレスがあると、ホルモン分泌・食欲・寝つき・運動などが低下し、成長が滞ります。あたたかい愛情は何よりも大切です。

低身長一心配なときは小児科医に相談を



精神的ストレス、薬物など生活環境に左右され影響するのが栄養です。タンパク質を含む肉・魚・大豆製品など、

カルシウムが付いて骨は成長します。適度な運動も代謝を

促進させます。コラーゲンというタンパク質の柱に、セメントのように

活発にします。食欲が増し、骨・筋肉を丈夫にします。寝つきが良くなり、よい睡眠をもたらします。昔から寝る子は育つといわれますが、医学的にも夜間睡眠時に血液中の成長ホルモンが増えることが証明されており、早寝早起きが大事。高カロリー甘い夜食は成長によくありません。

低身長についてはいろいろな起因があります。体質性または家族性の場合がほとんどですが、心配なときは小児科医に相談することをお勧めします。

(NPO法人ながのこどもの城理事 小児科医・新川一雄)