



子どもの成長は思春期まで

子どもの発育、成長は、一人ひとり違います。同じ年の子と比べ「うちの子は背が低いなあ」とか「伸びが悪いなあ」と思うことがありますか。

一般的に身長は出生時50cm、1歳75cm、4歳で100cmぐらいとなります。幼児からは年間5～6cm伸び、女子が10歳、男子が11歳頃に思春期が訪れ、平均で男子136cm、女子131cmほどに達します。思春期に入ると、背はぐんと伸び、日本人の最終身長の平均は男性170cm、女性158cmぐらいです。

身長に関わる因子はベースに遺伝的な素因があり、胎内環境、乳児期では栄養、幼児期からはさまざまなホルモンが関わってきます。思春期が始まると骨が成熟し終わるとそれ以上は伸びません。

医学的に身長が同姓、同年齢のお子さんと比較して平均値から-2SD（標準偏差の2倍）離れている場合を低身長、1年間の身長の増加（成長速度）が少ない場合を成長障害と言います。年間の身長の伸びが4cm満たない場合は要注意です。低身長、成長障害の原因は各種ホルモン不足（成長ホルモン、甲状腺ホルモン、性ホルモン）や、栄養不足の場合（慢性疾患、ネグレクトや摂食障害など）、精神的な問題（虐待、PTSDなど）、遺伝的な原因などさまざまです。

早期に治療が必要な場合と経過観察で良い場合がありますが、早期治療の場合は思春期までにおこなう必要があります。時間が限られますのでご心配な方は小児科医師にご相談ください。