

専門医に聞く①「低身長ってナニ？」

# 子どもの身長には情報がいっぱい 見逃さないで低身長

多少小柄でも元気なら構わない、とはいうものの、なんだか小柄すぎるし、伸びも悪いよう…。わが子の成長が気になっているお母さん、一人で悩まないで、子どもの成長の専門医に相談してください。身長は、子どもの心と体の状態をいち早く伝えるバロメーターです。

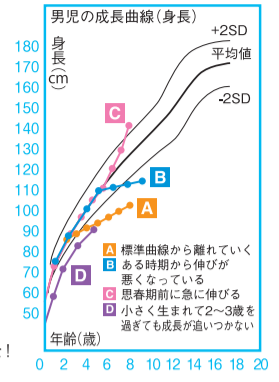


(表A) 受診の目安身長(cm)

年齢	男子	女子
3歳	89.5	88.8
4歳	95.3	94.8
5歳	100.9	100.6
6歳	106.8	106.1
7歳	112.2	111.4
8歳	117.2	116.4
9歳	122.1	121.2
10歳	126.8	126.7
11歳	131.0	133.8
12歳	136.8	140.2

※標準身長の-2SD値を示しています。  
●目安身長よりも低かったら、一度相談を!

(グラフB) 成長曲線のパターン



図表監修:横田行史

Q 子どもはどのように成長していくの？

A 決まったパターンがあります

生まれたての赤ちゃんの平均身長は50cmですが、1歳で75cmに、4歳で約100cmと、子どもの身長は目覚ましいスピードで伸びていきます。その前に、お母さんのおなかの中にある40週くらいの間に、ゼロから50cmまで成長するのですから、生命の力はすごいですね。子どもの骨をレントゲンで見ると、骨と骨の間(骨端線)には隙間が見えます。その空間の部分の軟骨が伸びて、背を伸ばしているのです。大人になると、その骨端線はすっかり閉じているのがわかります。就学前から学童期の子どもは、年間に6~7cmくらい伸びるのが普通。思春期が始まるとまたぐんと伸びて、1年に10cm伸びることもあります。やがて、骨が成熟して骨端線が閉じると、その子の成人としての身長が決まります。



相模原協同病院 副院長(小児科)

横田 行史 先生

北里大学小児科勤務を経て現職。小児内分泌外来を担当。日本小児科学会・日本内分泌学会・日本糖尿病学会 専門医・指導医、日本小児内分泌学会 評議員

Q 背が低いとなぜ心配？

A 治療が必要な病気が隠れているかも

もちろん身長は、ご両親の身長など体質的な要素が大きく関係しているのはいうまでもありません。小柄でも、標準のパターンに沿って、その子なりに伸びていけば問題はありますが、中には何らかの病気が原因で、身長の伸びが悪くなることがあります。例えば、学童期で年間に5cm以下しか伸びていない(成長率の低下)場合や、100人の同性同年齢の子どもの背の順に並んだときに、低い方から2番目まで(-2SD以下を医学的に低身長と定義しています【表A参照】)の場合には注意が必要です。体質的に小柄である場合も多々ありますが、病気に伴って低身長が引き起こされている場合がありますので、注意が必要なのです。

Q どうやって確かめるの？

A 成長曲線で標準の身長と比較

順調に成長しているかどうかを確認するには、身長を測ったら母子健康手帳のグラフや成長曲線に記録していくことを勧めます。身長測定時の年齢(何歳何ヶ月)に注意して測定数値を記入、線で結んでいきます。今の身長が標準の幅から外れている場合、標準の曲線に

沿って伸びていない場合【グラフB参照】は、何らかの原因が隠れていると思われ、小児科医に相談に行くといいですね。特に、背の順がどんどん抜かされていく、伸びが急に悪くなっている場合は、脳腫瘍が見つかることも珍しくありません。就学前なのに急に伸びてきたら、思春期早発症かもしれません。身長の伸びを見ていくことで、早めに子どもの健康状態が分かるのです。成長曲線に描いてみて、標準の線に沿って伸びているかどうか、ぜひ確認してください。

Q 低身長の原因は？

A 成長ホルモンが不足している

背を伸ばす手助けをする成長ホルモンが足りないと、その子が持っている本来の伸びる力が発揮できません。成長ホルモンが不足する成長ホルモン分泌不全症のほかに低身長を引き起こす原因には、染色体の病気、甲状腺機能低下症、内臓や骨の病気などのほか、小さく生まれてなかなか標準の身長に追いつかないSGA性低身長症などがあります。低身長は一定の基準を満たすと治療が可能ですが、思春期が来たのち骨が大人の骨になってしまうともう身長は伸びません。だから早く気づくことが大切なのです。今回は低身長の治療について。

取材・企画 ファイザー株式会社

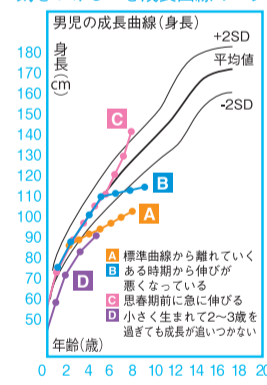
専門医に聞く②「低身長の治療法」

# 子どもの身長には情報がいっぱい 見逃さないで低身長

小柄だから問題なのではありません。その原因に治療が必要な病気が隠れていることがあるから、早めに子どもの成長に詳しい小児内分泌の専門医に相談することを勧めるのです。そのうち伸びるだろうと、先延ばしにしないで…。子どもの成長を見守っていきましょう。



気をつけるべき成長曲線のパターン



こんな場合は相談を

- 身長がマイナス2SDより低い
- 1年間の伸びが5cm以下
- クラスで一番低い
- 妹や弟と同じくらいの背の高さか、あるいは抜かされた

図表監修:横田行史

Q どんな検査をするの？

A 骨の成熟度を知るとも大事

標準よりもずいぶん小柄(マイナス2SD以下)、年間の伸びが5cm以下の場合には、何らかの治療が必要な原因が隠れていることも考えられます。小児科に相談に行くときには、保険証のほかに、母子手帳やそれまでの成長の記録を持参するといいでしょう。小児科ではまず正確に身長を測定し、成長曲線を書いてみます。専門医はそれだけで、心配な低身長かどうかの判断がつくものです。手のレントゲンを撮って骨の成熟度(骨年齢)を調べ、血液検査、尿検査で一般的な健康状態を調べます。その結果、成長ホルモンの分泌状態をもう少し詳しく調べたいと判断したら、精密検査を行います。当院では小学生以上のお子さんには、夏休みや春休みの間に、3泊4日程度入院で行います。検査の結果、成長ホルモン分泌不全症、あるいは骨の病気、染色



相模原協同病院 副院長(小児科)

横田 行史 先生

北里大学小児科勤務を経て現職。小児内分泌外来を担当。日本小児科学会・日本内分泌学会・日本糖尿病学会 専門医・指導医、日本小児内分泌学会 評議員

体の問題で起こる低身長ということが分かれば、成長ホルモンを補う治療を受けることができます。

Q 小さく生まれたから小さいのは当たり前？

A SGA性低身長症も治療可能に

最近では、胎週数の標準身長・体重に比べて小さく生まれたために、2~3歳になってもなかなか標準の身長に追いつけない子(SGA性低身長症)にも、成長ホルモンで背を伸ばす治療ができるようになりました。発達などの心配がなくて低身長だけだったら、医療のフォローは必要がないと思われがちですが、あまりにも小柄だと将来いろいろなハンデを被る心配もあります。3歳半健診などで身長についてコメントがあったり、身長の伸びが悪いようだとか心配だったら、すぐに小児科に相談してください。治療が必要な病気が隠れているのか、定期的に様子を見ていくだけでいいのか、専門医の目で判断してもらいましょう。

受診の際の持ち物

- 母子健康手帳 ●健康保険証
- 保育園、幼稚園、小学校で測定した身長の記録

Q 日常生活で気を付けることは？

A 睡眠、栄養、運動、勉強！です

低身長の治療法は、不足している成長ホルモンを注射で補充するもの。週に6~7回、夜寝る前に自宅でいきます。成長ホルモンは安い薬ではありませんが、一定の基準を満たしたうえで治療を始める場合には、小児慢性特定疾患として医療費の公費補助の制度も活用できますし、お住まいの市町村の乳幼児医療助成制度なども活用できるかと思えます。6歳ごろの身長が、思春期以降の身長に比例するとも言われています。子どもが成長する期間(背が伸びる時期)には限りがあります。骨端線が閉じてしまうまでに早く治療を開始すれば、その効果も期待できます。子どもの健やかな成長を助けるのに大事なことは、①早寝早起き②バランスのいい3度の食事③外で十分に体を動かして遊ぶこと④学童は頑張って勉強をする—の4つ。脳の前頭葉の部分を使わないと背も伸びませんから、前頭葉を刺激する勉強も大事です。ゲーム類はその部分を全く使わないので、長い時間続けるのは成長のためにもよくありません。その子もともと持っている伸びる力を存分に発揮して、元気で伸び伸びとした体格を作り上げるのが、子どもの大事な仕事です。大人はしっかり見守ってあげてください。気になったらすぐに、小児科・子どもの成長に詳しい小児内分泌の専門医を受診して下さい。

取材・企画 ファイザー株式会社