



ほけんだより



2025
8月

保育所うるは
No.11
小児科
佐藤・立川医師監修

夏本番となり、毎日、猛暑日が続きますね。夏休みやお盆休みでお出掛けをしたり、子ども達がたくさんの経験ができる時期ですが、その反面、生活リズムが乱れやすく、疲れがたまりやすい時期でもあります。しっかり寝て、よく食べて、元気な夏をお過ごしくださいね。夏休みで、学校の健康診断表を持って帰る時期ですね。今回はお子さんの身長について、お話しします。

低身長とは

子どもの身長が、同じ年齢・性別の平均よりも著しく低い状態を「低身長」といいます。

具体的には、身長が-2SD（標準偏差）以下、つまり全体の2~3%程度の範囲に入る場合がこれにあたります。

成長には個人差があります

- 成長のスピードは、体质や遺伝（ご家族の身長）、生活習慣、病気の有無などによって異なります。
- 一時的に背伸びにくい時期があっても、あとから追いつくこともあります。
- ただし、成長曲線から大きく外れていたり、年齢に比べて伸びが遅い場合は、何らかの原因がある可能性があります。

考えられる原因

家族性低身長(体质性)	両親または親御さんのどちらかの身長が低い場合、お子さんも同じ傾向になることがある。健康上に問題はない。
思春期遅発(思春期の遅れ)	成長や思春期の始まりが同年代より遅いタイプ。最終的には標準的な身長に追いつくことが多い。
成長ホルモン分泌不全	成長ホルモンが十分に分泌されないために、低身長となる病気。治療により改善が期待できる。
慢性疾患や栄養障害	心臓や腎臓の病気、鉄欠乏、消化吸収の異常があると、身長の伸びに影響することがある。
染色体異常・骨系統疾患	ターナー症候群や軟骨無形成症など、生まれつきの病気が原因の低身長。専門的な検査が必要です。

成人人身長の予測

お父さん、お母さんの身長からお子さんの最終身長を予測できる計算があります。あくまでも予測ですが、計算してみると興味深いですよ。

男子 (父の身長+母の身長+13)÷2

女子 (父の身長+母の身長-13)÷2

成長曲線を付けよう

毎月園で身長を測っていて伸びているから大丈夫。実はこれだけでは不十分で、実際に成長曲線を記載することで、得られる情報は増えます。親御さん向けの、簡単な成長曲線アプリもたくさんありますので、是非記録してください。