

大きな木のあるお医者さん こころチャイルドクリニック

子どもの成長障害についてお話しします。



●はじめに

子どもの成長が気になる場合、まず成長曲線を作成します。低身長とは、身長が同性・同年齢の平均のマイナス2SD(標準偏差)以下のもので、一般小児の2.275%にあたります。また、成長率(1年間の伸び率が2年以上にわたって、同性同年齢の平均のマイナス1.5SD以下の場合)には、現在の身長が標準範囲でも、成長障害としてとらえます。

●低身長をきたす疾患

成長障害の70〜80%は原因のはっきりしない体質性低身長症で、この中には家族性低身長が含まれます。基礎疾患として、成長ホルモン欠乏症、甲状腺機能低下症などの内分泌疾患、骨系統疾患、先天奇形、染色体異常、慢性的腎臓、心臓、消化管疾患や愛情遮断症候群などの心理的要因があげられます。

●成長ホルモンによる治療

成長ホルモン投与が認められている疾患には、成長ホルモン分泌不全性低身長症、ターナー症候群、慢性腎不全性

●睡眠

低身長症、ブラダー・ウィリー症候群、SGA (small-for-gestational age、在胎週数のわりに小さく生まれる)性低身長症、軟骨異栄養症があります。成長ホルモン投与により身長の改善が期待できるため、早期に診断することが大切です。

●食事

しっかりと睡眠をとれば、熟睡中に多量に成長ホルモンが分泌され、これにより細胞分裂が活発になり、骨筋肉の成長や傷の修復が行われます。心と体の発達のために、十分な睡眠を確保することは必須です。夜遅くまでパソコン、ゲーム、スマホなどをやると、目からの強い光刺激のため体内時計が狂い、眠りが浅くなります。リラクゼーションとしてストレッチを行うと、心と体の疲労が和らぎ、快眠がもたらされます。

身長を伸ばすには、タンパク質、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンDが大切です。主食(ご飯、パン、麺類)、おかず(肉、魚、卵、大豆製品)、野菜、果物、

乳製品(牛乳、ヨーグルト)、チーズの5種類をバランスよく食べるようにしましょう。

●運動

運動により体を動かすと血流がよくなり、筋肉が発達します。食欲も増加し、夜は熟睡できるようになります。ジャンプするスポーツは骨が縦方向に刺激されるため、身長の伸びに効果的です。ストレッチは骨の周囲にある筋肉を柔らかくすることで、骨の成長をサポートします。骨の形成やカルシウムの吸収に必要なビタミンDは紫外線にあたることで合成されるため、1日15〜30分程度日光にあたる必要があります。重いものをつく、筋力トレーニングや衝撃の高い運動を過度に行くと、骨の成長が阻害されるので注意しましょう。

●おわりに

「寝る子は育つ」といわれますが、子どもの成長に最も大切なのは睡眠なのです。そして、運動と食事。子どもの健康、成長のために、睡眠、運動、食事の見直しをしてみましょう。



野村 真二院長

平成22年9月に小児科開業、平成23年4月に病児保育室を開設。未熟児新生児医療の経験を生かして、心をこめて診療、子育て支援を行っていきます。



こころ・チャイルド・クリニック
Cocoro child clinic
4階の病児保育室ちゅんちゅんもご利用下さい
→ お問い合わせはtel.082-848-6619まで



Chun-Chun
ちゅんちゅん

DATA 広島市安佐南区伴南
1丁目5-18-8・301
西風新都ゆめビル

tel.082-849-5519

ACCESS 広島バス「こころ産業団地」
「こころ西公園」行き
「こころ入口」下車



●診療日・時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

14:00~15:00に乳児健診、予防接種を行っています。
△17:00まで 【休診日】日曜・祝日

