

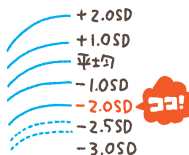
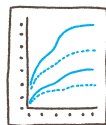
# 低身長



低身長は痛みなどの症状があるわけではないので「ある日突然気づく」ものではありません。学校健診で成長曲線を指摘されるのが受診のきっかけであることも多いです。100人中2~3人が該当します。

## 成長曲線とは

成長が順調かどうかを調べる基準となる表で、低身長を知るのに必須。日本小児内分泌学会のウェブサイト<sup>1)</sup>からダウンロード可能です。(男女別の表があります)。



## 低身長とは

成長曲線で「-2SD」として示されている曲線を下回る場合のこと。身長をグラフに記入し、曲線を下回っていないか確認します。特に大切なのは1年間の伸び率=成長曲線の傾きで、伸び率が著しく低いようなら相談がおすすめです。

低身長そのものが病気というわけではありません

○ 低身長の原因となる病気がないかを調べる

× 低身長だから病院で治療する

## 原因

### 病気による成長障害

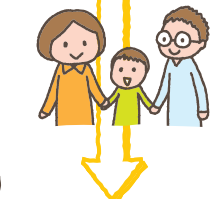
- 染色体の異常 (ターナー症候群など)
- 骨の病気
- SGA低身長 (生まれつき小さく生まれ、その後の身長の伸びがありません)
- 甲状腺の病気
- 脳腫瘍
- くる病
- 低栄養状態 など様々

原因となる病気の治療

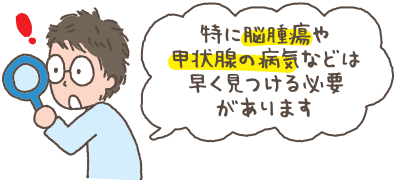


## 原因

両親の身長が低い体質による



治療の必要なし



## 受診の際の準備

### 受診

#### 小児科医が確認したい内容

- 妊娠、出産時の状況
  - 骨盤位分娩=逆子の有無
  - 在胎週数
  - 出生時の身長・体重
  - 新生児黄疸(おうだん)
  - 仮死の有無
- 乳幼児期の発達歴
- 既往歴
- 両親と兄弟の身長
- 両親の思春期発来時期
  - 母親の初経年齢
  - 父親の身長がもっとも伸びた時期

### 準備

#### 持参するもの

- 母子手帳
- 可能であれば 幼稚園・保育園・学校の身長・体重データ

これらを受診前にご用意していただくと受診時にスムーズです!

## 検査

低身長の原因となる病気はないか、成長ホルモンが不足していないか等を確認します。

- 必要に応じて血液検査
- 手のレントゲン撮影 (骨の成長度合いを調べる)
- 頭部MRI (磁気共鳴画像) 検査 など
- 女子の場合は染色体検査をすることも



## 治療

- 原因となる病気がある → 治療します
- 成長ホルモンが不足 → 補充します

成長ホルモンを補充する場合は、週6~7日、自宅で寝る前に皮下注射を行います。小学校入学後、注射に慣れてくれば、自分で注射することも多くなります。治療終了時期は成人身長に達したときが目安ですが、検査データ等も確認して判断します。検査で、成長ホルモンが十分にあることが分かれば補充しても治療効果が乏しいため治療は行いません。

参考文献:

- 1) 日本小児内分泌学会ウェブサイト: 低身長
- 2) 鎌崎博高: 低身長, 小児科診療 80(6):657-662, 2017
- 3) British Journal of Nutrition, 74(1), 125-139, 1995. (PMID:7547823)
- 4) National Institutes of Health Office of Dietary Supplements website. Calcium Fact Sheet for Health Professionals
- 5) Arch Dis Child. 2015;100(5):460-465. (PMID:25512962)
- 6) Adv Nutr. 2019;10(suppl\_2):S88-S96. (PMID:31089738)
- 7) 日本小児内分泌学会: 「身長を伸ばす効果がある」と宣伝されているサプリメント等に関する学会の見解 (2013年3月29日公表)

お答えします!



Q 乳児期に健診で背が低いと言われて心配になったけど大丈夫?

A この時期の身長についてはそれほど気にする必要はありません。

健診で受診を勧められたら病院へ。  
ただし、**乳児期は、むしろ体重増加不良の方がずっと大きな問題。**  
また計測者による誤差も大きい時期で、  
この時期の身長についてはそれほど気にする必要はありません。  
基本的には、幼児期になってから低身長のスクリーニングを行います。



Q サプリメントで低身長を改善できるの?

A 根拠はあまりありません。

「身長を伸ばす効果がある」と宣伝した食べ物やサプリメントはたくさんあります。  
よく「カルシウムを取ると背が伸びる」と言われますが、  
**カルシウムを取れば背が伸びるという根拠はあまりありません。**  
補充すると骨密度(骨の強さ)は増えたが、身長には差がみられなかったとの報告もあります<sup>3)</sup>。  
アメリカ国立衛生研究所のカルシウムに関する資料<sup>4)</sup>にも、  
カルシウムの「骨の長さを伸ばす効果」は明記されていません。



Q 牛乳を飲めば背が伸びるの?

A 研究されていますが、**明確な結論は出ていません。**

牛乳や乳製品はエネルギーや栄養素の供給源として優れていますが  
乳幼児期に牛乳を飲み過ぎると貧血になるリスクもあります。



世の中では広く「牛乳を飲めば背が伸びる」と信じられています。  
米国で8950人の子どもの追跡調査し、4歳と5歳の時点での牛乳摂取量と身長・体重の関連を  
評価した研究では、4歳で牛乳をたくさん飲んでいる子は、そうでない子より身長が高く、  
5歳になった時点でも高い傾向にあったと報告されています<sup>5)</sup>。  
一方で、乳製品の摂取が子どもの身長や骨密度にどのような影響を与えるのかを調べた  
13本の論文をまとめた研究<sup>6)</sup>では、6件の研究に牛乳を飲んで身長が伸びたとの報告がある一方、  
7件で「差はなかった」との結果で、**明確な結論は出ませんでした。**  
引き続き研究が必要で、「牛乳を飲めば背が伸びますよ!」と、強くおすすめする状況ではありません。

牛乳や乳製品は、**成長発達のためのエネルギーや栄養素の供給源として優れて**おり、  
子どもの時に飲むのはよいです。

ただし、**乳幼児期に牛乳を飲み過ぎると貧血になるリスクがあります**(牛乳貧血)。

牛乳には鉄分が少ない一方、カロリーが十分にあり食欲が満たされるため、  
ほかの食事量が減り、その結果、鉄分を取る機会が減るためです。

**飲み過ぎの目安は、一般に**

**「3歳以下で、1日600ミリ・リットル以上の市販の牛乳を、3か月以上摂取していること」**です。