



大分こども病院

2025・7月号 (No.423)

にこにこニュース

〒870-0943 大分県大分市片島 83-7

<https://www.oita-kodomo.jp/> (代表) TEL097-567-0050



低身長

医師 衛藤 美果



大分市出身で、幼児～学童期を大分こども病院に身近な環境で過ごしてきたため少し不思議な気持ちとともに、働くことができてうれしいです。安心できる医療を提供できるよう尽力します。よろしくお願いします。

子どもにはそれぞれの個性があり、身長や発育にもさまざまなパターンがあります。個性豊かな子どもたちの発育の中で、病院で治療できるものに低身長があります。

低身長とは？

医学的に同性・同年齢の標準身長と比較して-2.0 SD 以下の身長と定義されています。

-2.0 SD 以下の低身長の子どもは 100 人のうち 2～3 人くらいの割合になります。

原因は？

子どもの身長が低い原因の多くは、ご両親も背が低いなどの遺伝や体質による場合がほとんどです。しかし、なかには成長ホルモンなどの身長を伸ばすホルモンの分泌が少ない場合や、骨の病気によって身長が伸びない場合もあります。

病気や体質のほかにも睡眠や栄養、運動や心理状態（愛情やストレスなど）の環境も影響していることがあります。昔から寝る子は育つと言われていますが、あながちウソではありません。

また、身長はよく伸びる時期とそうでない時期があり、男の子では声変わり、女の子では月経がはじまるとその後の身長の伸びはわずかになります。

治療・対策は？

低身長となる原因疾患（一部）として、成長ホルモンの分泌低下があります。脳下垂体から成長ホルモンの分泌が少ない場合に生じる低身長で、成長ホルモン治療によって身長が伸びる可能性があります。

成長ホルモンは主に睡眠の深い眠りの時間帯に分泌されており、成長期には十分な睡眠時間の確保が大切です。バランスのよい食事（牛乳やサプリばかりは×）や適度な運動、早寝早起きといった習慣も重要になります。

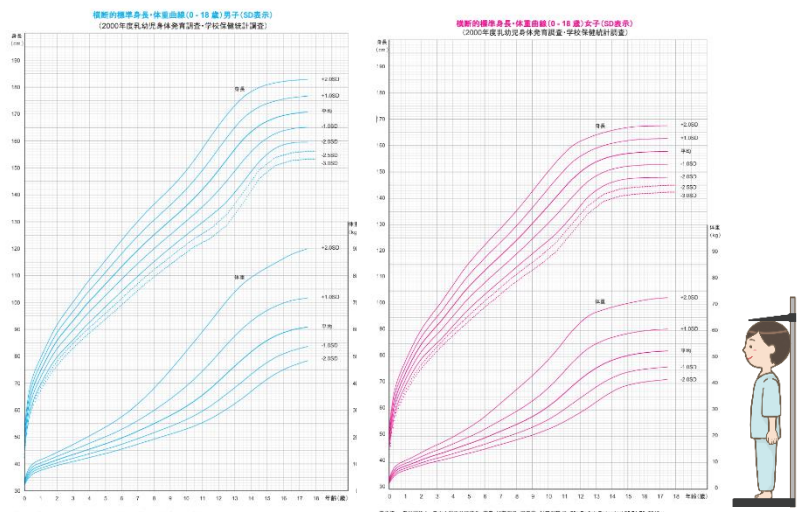
★こんな時には相談や受診をお勧めします

- 子どもの低身長が心配な場合
- 身長が-2.0 SD を下回る場合、あるいは、身長が-2.0 以上でも身長の伸びが悪い場合（この場合には、成長曲線や母子手帳を持って病院へ受診することをお勧めします。）

★成長曲線を利用してみましょう

同学年で一番背が低い、弟や妹に背を越されてしまった…など、身長が気になる場合は成長曲線を利用してみましょう。

成長曲線とは男女別にたくさんの子どもの身長や体重の記録を集めて、年齢別に身長や体重の平均値や標準偏差を曲線で示した表のことです。この成長曲線のグラフシートにお子さん自身のこれまでの身長や体重の数値を書きこむことで成長の度合いを知ることができます。



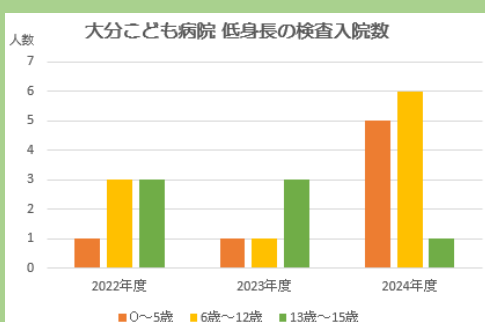
日本小児内分泌学会 成長評価用チャート・体格指数計算ファイルダウンロードサイト
https://jspe.umin.jp/medical/chart_dl.html

日本小児内分泌学会 低身長
<https://jspe.umin.jp/public/teishinchou.html>

★終わりに・・・

ただ、大事なのは人の値打ちは背で決まるものではないということです。人の顔が違いうように背も一人一人違って、高い人も低い人もいることが個性です。背を伸ばすことも大切ですが、個性を伸ばすことも大切です。

2022～2024 年度の当院での低身長の検査入院数





これからの時期は熱中症に注意！

高温多湿な環境にさらされることで、
水分や塩分のバランスが崩れて、調子が悪くなった状態です。
「日射病」「熱射病」などをまとめて、「熱中症」といいます。

- 倒れて意識がない
- けいれんを起こした

- 力が入らない
- ぼーっとしている

めまいがする 顔色が悪い
お腹が痛い 吐く
足などのこむら返りがある
全身がだるい

命の危険が迫っています！
救急車を呼びましょう。

危険信号です！
病院へ連れて行きましょう。

涼しいところに移動させて
風を送り、イオン飲料（ポカ
リスエットや OS-1）を飲
ませます。しばらくたっても回復しなければ、病院へ
連れて行きましょう。

熱中症を予防するために

- 帽子をかぶり、涼しい服にしましょう。
- 汗で失われるのは水分ではありません。塩分も失われるのであわせてとりましょう。
- ベबीカーの中はアスファルトからの照り返しで暑くなるので、注意しましょう。
- 短時間であっても、車の中に子どもだけを残すのは避けましょう。



参照元：日本外来小児科学会「ママ＆パパにつたえたい子どもの病気ホームケアガイド第5版」p70

ある日の献立・・・白和え



（材料 5人分）
・木綿豆腐 150g
（ソフトでも代用出来ますが水分が多いので木綿がオススメです。）

・ほうれん草 70g
・人参 30g
・乾燥ひじき 5g

（調味料）
・醤油 小さじ2杯
・味噌 大さじ1杯
・砂糖 大さじ1杯
・白すりごま 小さじ1杯

☆お忙しい日々に、簡単に作れて栄養が豊富な「白和え」はいかがでしょうか。ほうれん草と人参と一緒に摂ることで、より鉄分とビタミンの吸収ができて、貧血や免疫向上に良いです。

（作り方）
①ひじきを水につけて30分ほど戻したあと、湯通しする。
②豆腐をゆでて水切りをする。
③ほうれん草と人参をゆでる。
（お子さんは人参を薄く一口サイズにすると食べやすいです。）
④①②③はあら熱を取り冷蔵庫で冷ましておく。
⑤具材を冷ます間に調味料を全部混ぜ合わせておく。
⑥⑤に豆腐をくずしながら入れ、他の具材も加えて、さっくりとあわせてできあがり！

～診療時間のご案内～

午前 9:00～12:00
午後 15:00～18:00（月～金）
14:00～18:00（土）

乳児健診・予防接種

14:00～17:00（水曜のみ）予約制

☆休診日：日曜・祝祭日・年末年始

ただし急患の方はこの限りではありません
お電話なしでご来院ください

☆付き添いに関してのお願い☆

当院では感染拡大防止対策として、入院患者様の付添いや時間外の面会、また外来診察時の付添いは、
『患者さま1名につき、付添い1名のみ』
とお願いしています。
付添いがお一人で難しい場合はスタッフにご相談ください。
ご理解の上、ご協力をお願いします。