

身長

お子さまの心と体に関する悩みや疑問に、専門の先生がアドバイスします。今回のテーマは「身長」。身長の伸びが気になってくる年頃ですね。正しい知識を念頭に置いてサポートしてあげましょう。

●お話を伺った先生●



よこた よしのり
横田 行史 先生
よこ田こども
クリニック院長

適切な睡眠・運動・食習慣が 成長ホルモン分泌を 高めます

背を伸ばす手助けをするのが、「成長ホルモン」。成長ホルモンが不足していると、その子が本来もっている背が伸びる力を発揮できないので、成長ホルモンの分泌を高めることが必要です。

成長ホルモンの分泌が活発になるのは、第二に睡眠時です。十分な睡眠をとることが大事。早寝早起きを心がけ、朝ごはんもしっかり食べましょう。第二は、運動時です。適度な運動習慣をつくることで、骨の発育が高まり、また日光に当たって運動することで骨が強くなります。

第三は、適切な食習慣です。だらだら食いや、深夜に食事をするなどの不規則な食習慣は、成長ホルモン分泌を妨げます。栄養バランスのいい3度の食事を決まった時間にとるなど、規則正しい食生活が大事です。

身長伸びには生活習慣が影響します。ゲームやインターネットに費やす時間が多いと睡眠・運動不足につながり、成長ホルモンの分泌が抑制されることがあるので注意が必要です。

第二次性徴期が 遅れてくる子は、 後で身長が伸びることも

第二次性徴期が訪れるのは、平均して男子が11歳半、女子は10歳です。こ

の時期は成長ホルモンの分泌が増大し身長がグンと伸びます。

しかし、身長がグンと伸びる時期には個人差があります。第二次性徴期が遅れる子は、早い子に比べて伸びる時期が遅くなるので差が開きます。いずれ伸びてきますので、あまり心配せずに見守ってあげましょう。

身長伸びからお子さまの健康状態もわかります。例えば、12歳6か月の男児で136.8cm未満、女児で140.2cm未満の場合や、思春期開始前で1年間の身長の伸びが5cm未満が続くときには、病気が隠れていることもあるので、小児科で相談しましょう。

中学生になると、勉強や部活で今より忙しくなるので、生活習慣のサポートをしてあげてください。

うちの子、身長の伸びが
あまりよくないので心配です。
ちゃんと伸びるのでしょうか？



寝る子は本当に育つ？

（成長ホルモンは睡眠中に
分泌されます！）

就寝後約2～3時間後から分泌が始まり、約3～4時間にわたって分泌します。成長ホルモンの分泌は眠りの深さと関係があり、しっかり熟睡して質の高い睡眠をとらないと分泌が抑制されてしまうこともあります。身長伸びをよくするには、第一によく眠ることが大切です。



これって、ホントなの??

身長にまつわる

ウワサ

を検証!



牛乳を飲むと大きくなる？

（カルシウムだけが身長を
伸ばすわけではありません！）



牛乳には骨をつくるカルシウムが豊富に含まれていますが、カルシウムだけたくさんとっても身長が伸びるわけではありません。牛乳の種類によってはカロリーが高いものもあるので、飲みすぎが肥満の原因になることも。いろいろな栄養素をバランスよく摂取することが大切です。