



# 身長が低いのも個性の一つでも、病気が隠れていることも…

埼玉県立小児医療センター  
代謝・内分泌科科長 望月弘先生



東京慈恵会医科大学卒業、同大学で研修後、関連病院を経て埼玉県立小児医療センターに勤務。日本小児科学会専門医、日本内分泌学会専門医

身長が高い、低いというのも個性のひとつ。けれど、「ほかの子と比べていささか背が低いのでは」というときは、要注意。ときには治療が必要な病気が隠れていることも。埼玉県立小児医療センターの望月弘先生に詳しく聞きました。



**気になるときは、まず成長曲線をつけてみよう  
早期発見・早期治療が大切です。早めに相談を**

- 病気が原因の低身長
- ①成長ホルモン分泌不全性低身長症
  - ②甲状腺機能低下症による低身長
  - ③染色体異常による低身長  
ターナー症候群、フラダーウィリー症候群など
  - ④骨の病気(軟骨無形成症など)による低身長
  - ⑤子宮内発育不全による低身長
  - ⑥慢性的病気(心臓・肝臓・腎臓・消化器)による低身長
  - ⑦精神的要因(愛情遮断症候群・虐待など)による低身長

身長が低い、低いというのも個性のひとつ。けれど、「ほかの子と比べていささか背が低いのでは」というときは、要注意。ときには治療が必要な病気が隠れていることも。埼玉県立小児医療センターの望月弘先生に詳しく聞きました。



**早寝の習慣と質の高い睡眠  
栄養のバランスや運動も重要**

さらに、骨の成長に欠かせないのは、睡眠と栄養です。十分睡眠をとって、成長ホルモンをたっぷり浴びることが大切です。その際、1日の睡眠時間よりも大事なことは、早く寝ること。なぜなら、成長ホルモンは午後10時ごろから午前2時ごろの間に、最も多く分泌されるからです。また、睡眠の質も大切です。最近では、夜遅くまでゲームなどで遊ぶ子どもが増えています。これではぐっすり眠れませんが、牛乳や乳製品を上手に利用しましょう。

2008年3月22日号 「リビングさいたま中央」に掲載されました