

低身長

はじめに

低身長は同人種同性同年齢の平均身長に対して-2SD以下の身長のことを言います。-2SDとは2.3%tile、つまり約50人に一人であり、クラスに一人弱程度の割合になります。

低身長の定義を満たすから病気ということではなく、多くの場合は遺伝や体質によるものであり、医学的対応が必要な低身長はその中のせいぜい2割程度です。重要となるのは、病的な原因のある低身長を見逃さず、適切な時期に医療機関を受診していただくことです。

成長曲線

子どもの成長を正しく評価するために有用となるのが成長曲線です。成長曲線とは、ある年度の子どもたちの男女別データを集計し、身長および体重の年・月齢ごとの平均値、 $\pm 1SD$ 、 $\pm 2SD$ の値をつないで曲線にしたものです。

成長曲線に身長体重を記録していくと、低身長の定義を満たすかどうか、身長の伸び率が問題ないか、思春期の身長増加のスパイクが始まったかどうかなどの判断に役立ちます。成長曲線の記録を見ることが、低身長の場合でも病的なものか体質的なものの可能性が高いかの判断材料として、とても重要なものとなります。

低身長の原因

体質性低身長：低身長の中で8割程度を占めるもので、病的な原因はなく遺伝などの背景が大きいものです。成長曲線に沿って身長は伸びていき、3歳以降の成長率は基本的に問題ありません。個人差と考えると自信を失わず、受け入れていくことが大事になります。少しでも自然の伸びが増えるように、健康的な生活(早寝早起き、バランスの良い食事、適度な運動)を心がけましょう。

SGA性低身長：出生時の週数に比べて身長体重が少なめ(ともに10%tile未満)の赤ちゃんをSGA(small for gestational age)といいます。その影響がその後も続いたことによる低身長です。低身長の中で10%程度と比較的多い原因となっており、3歳以降に低身長の程度が大きい場合は成長ホルモン治療の対象となる場合があります。

内分泌疾患：成長ホルモン分泌不全性低身長や、甲状腺機能低下症などの内分泌疾患によるものですが、これらを合わせても低身長の中でせいぜい3-5%程度です。低身長というイメージが大きいかもしれませんが、実は低身長の原因の中ではごく一部に過ぎません。成長曲線では通常の伸び方と比べて成長率が悪くなることで疑われる場合が多いです。甲状腺機能低下症は血液検査で速やかに判断できる場合が多く、治療も可能であるため、適切なタイミングでの受診が重要となります。また、身長が伸びる時期が早過ぎることで身長の伸びが早く止まってしまう思春期早発症という状態も、最終的な身長が低くなる場合があります。成長曲線で明らかに伸びが早い場合はこの状態を考える必要があります。

その他：先天的な骨・軟骨の病気や染色体の問題、体のどこかに慢性的に不調がある場合、栄養状態、心理的な問題なども、少ないながら低身長の原因となることがあります。原因に対する治療が可能であれば、身長の伸びも改善することが見込まれます。

成長曲線は日本小児内分泌学会のホームページ内(お子さまの病気が気になる方、患者さんおよび保護者の方へ→病気の解説→低身長)でもダウンロードすることができます。お子さんの成長を記録して、気になることがあればかかりつけ医に相談するようにしましょう。