

1. こどもの成長

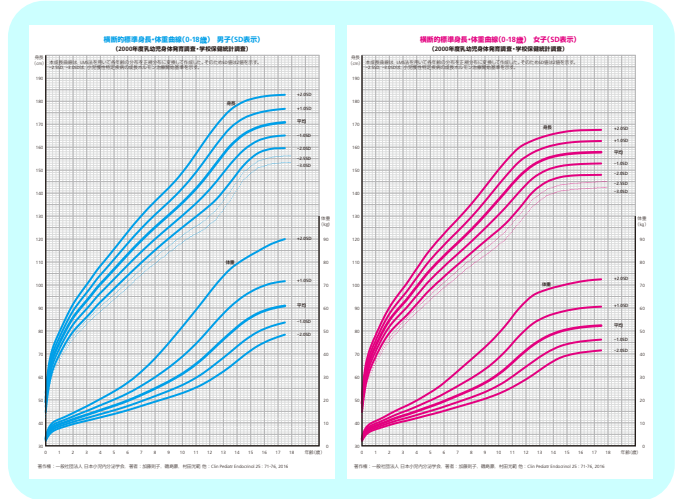
○ 成長曲線とは

成長曲線とは、標準的な成長の度合いを年齢毎に表示したものです。

成長曲線に表示されているSD（標準偏差）は、同性・同年齢のこどもの身長・体重の分布を表しています。標準とされる、 $+2.0SD \sim -2.0SD$ の間に約95.5%のこどもが入ります。

成長曲線にお子さんの身長・体重を年齢毎に記録することで平均値からどれくらい離れているかがわかります。これにより医師が低身長の原因を推測することが出来ますので、成長曲線の記録はとても大切です。

図：標準成長曲線（標準的な成長の度合いを表しています）



※成長曲線をご希望の方は、医師または看護師にお申し出ください。

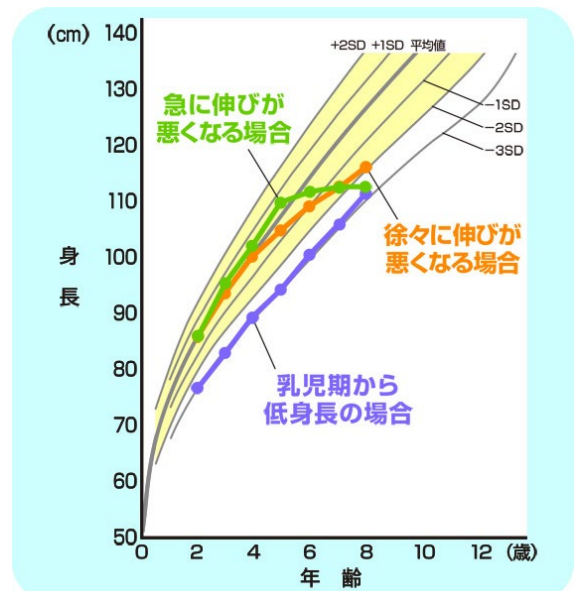
○ 成長障害の目安

- ①身長が同性・同年齢のこどもと比べて、「 $-2SD$ 以下」の場合
- ②成長率（1年間の伸び率）が同性・同年齢のこどもの平均値の $-1.5SD$ 以下で、2年以上続く場合
 - ①または②のうち少なくとも一方が当てはまれば成長障害となります。

○ 気になる低身長

低身長といっても、こどもによって、その過程は様々です。記録を続けることで、お子さんがどのタイプにあてはまるかわかります。

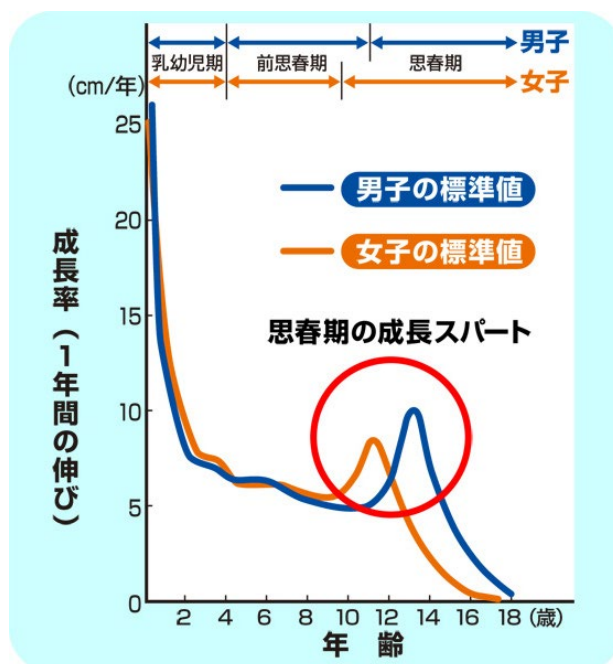
図：低身長のパターン



○ 成長率（成長速度）

成長率とは、1年間の身長伸び率のことをいいます。成長率は一定ではなく、急激に身長が伸びる時期があり、その後、成長率はだんだん低下します。

図：標準的な成長率曲線



① 乳幼児期の成長

新生児は、1年で約25cm成長すると言われていますが、3～4歳になると成長率は急激に低下します。

② 小児期の成長

4歳児以降の成長率は、比較的安定していますが、伸び率は年齢とともに低下します。

男児の平均をみると、4歳で6.6cm/年ですが、10歳では4.9cm/年となっています。

③ 思春期の成長

思春期になると成長速度は急激に増し、最も伸びる時期には平均で男子：約10cm/年、女子：約8cm/年ほど伸びます。これを思春期の成長スパートといいます。

スパートの開始時期は、女子が約9歳、男子が約11歳と女子の方が早く訪れます。