

質問

子供の身長を伸ばすにはどうしたらいいの？

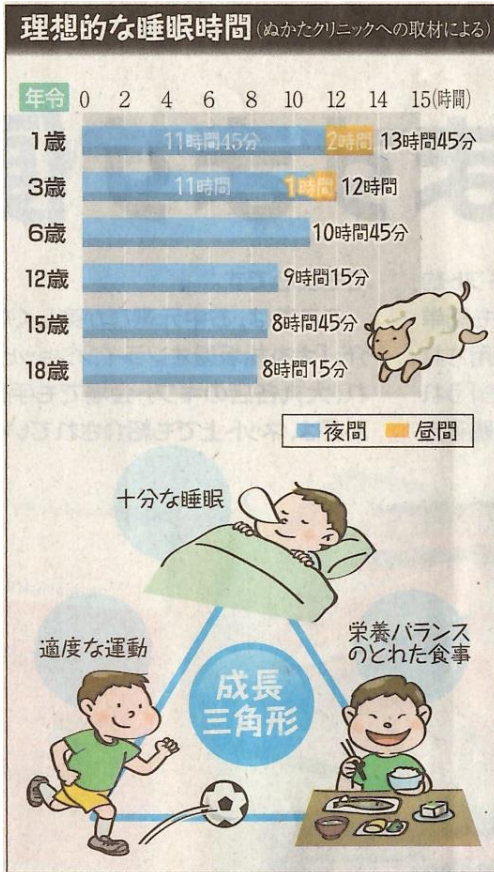
# 「寝る子は育つ」睡眠不足解消を



「ぬかたクリニック」の額田成院長。「日本の子供に最も足りないのは睡眠」と話す—神戸市兵庫区

## 縮み始めた平均身長

子供の身長を伸ばすために必要なのは、栄養だけではないだろう。低身長治療専門医院「ぬかたクリニック」(神戸市)を訪ねた。  
額田成院長(59)によると、遺伝以外の要素で大切なのは睡眠、栄養、運動



## 「親の愛情」も重要

の3つ(成長三角形)。「寝る子は育つ」というのは本当で、身長を伸ばす成長ホルモンは寝ている間に分泌される。ところが日本の子供は各年代で平均1時間以上の睡眠不足なので「。文部科学省の学校保健統計調査で11歳の子供の平均身長を10年ごとにみていくと、戦後右肩上がりに伸びていたが、25年までの10年間に初めて減少に転じた。最大の原因は睡眠時間の減少とみられるという。

栄養については妊婦の栄養不足による低体重児の増加が平均身長の減少につながっていると、「母親が妊娠前からやせすぎないことが重要」と指摘。運動は食欲を増進させて熟睡をもたらし、骨に刺激を与えるために必要だが、やり過ぎは禁物だという。

そしてもう一つ、額田院長が重視するのが「親の愛」。両親の不仲や虐待などで子供のストレスが強くなると成長ホルモンを阻害するホルモン「コルチゾール」が分泌され、身長の伸びが悪くなるのだ。

親が身長にこだわりすぎて子供にプレッシャーを与えるのも禁物で、額田院長は「まわりを冷静に見渡せば、大きい人は幸せで小さい人は不幸なことではないと気付くはずだ」。極端に低い場合は専門医による治療が必要な場合もあるが、病気でなければまずは早く寝て、笑顔で過ごすことが大切だ。