

子どもの成長・発達

一人ひとりの子どものために成長曲線を描こう



はじめに

生まれた時は頼りないほど小さかった赤ちゃんも、日々成長していきます。すくすくと育っていくその姿を見ることは、親となった大きな喜びです。同じ月齢・年齢の子どもが集まる場などで、わが子が「大きい」「小さい」と気にかかるのも、子どもの成長を願う親心からだといえるでしょう。

子どもの成長が正常に進んでいるのかどうかを客観的にみるには体重と身長を継続して測ることです。日本では幸いにして子どもの身長・体重を測定する機会が多くあります。乳幼児健診、保育所・幼稚園での身体測定、小学校・中学校・高校での身体測定と、くり返し測定しています。しかし、これらのデータは個々の子どもの成長をみる上で十分に活用されていないのが現状です。

おすすめしたいのが、標準的成長曲線のグラフに子どもの身長・体重の点をうって、なめらかな曲線で結び、一人ひとりの子どもの成長曲線を描くことです。母子健康手帳の身体発育曲線に子どもの数値を記入するようになっていますが、母子健康手帳という性質上、ほとんどの方が幼児期までで終わってしまったり、18歳までの曲線は小さすぎて実用的でないのは、とても残念なことです。

そこで、本冊子の最後に、標準成長曲線のグラフをつけました。それに、お子さんの成長曲線を描き続けてみてください。身長（高身長・低身長）、体重の程度（肥満・やせ）、思春期が早いか遅いかなど、お子さんの成長曲線を標準成長曲線と比較することによって、いろいろな情報を得ることができます。お子さんの成長曲線を通して、お子さんの健全な成長を支え見つけていただきたいと思います。

子どもの成長・発達

乳幼児期は「栄養」が重要な役割を果たしています。

子どもの成長は、大きく分けると生まれてから3~4歳までの乳幼児期、3~4歳ごろから思春期が始まるまでの前思春期、思春期が始まって成人身長に達するまでの思春期と、3つの部分に分けられます。これは、1989年にカールバーグ^{※1}が提唱した子どもの発育を数学的に解析した時にみられる特徴によるもので、それぞれの時期に特有な成長パターンがみられます。

一生のうちでもっとも成長のスピードが速い時期

生まれた時の身長が約50cmだった赤ちゃんは、1歳で約75cmになります。1年間に約25cmも伸び、身長は生まれた時の約1.5倍にもなります。身長の伸びのパターンは一定ではなく、最初の1か月は平均で4cmですが、以後は伸び率がゆるやかになります。1歳から2歳までは約10cm、2歳から3歳までは約8cm、3歳から4歳までは約7cm伸びて、4歳ごろには男女とも約100cmとなります。

この時期は身長（身長SDスコア：P.8以降参照）が変化しやすい時期です。身長（身長SDスコア）の変化が±0.5SD

以内）子どもの割合は約3分の1で、身長SDスコアが0.5SD以上高くなる子どもも約3分の1、低くなる子どもも約3分の1います。大きく（1SD以上）変化する子どももそれぞれ約15~20%と高率で、乳幼児期は身長（身長SDスコア）の程度が非常に変化する時期なのです。

大きく生まれた子どもは3歳ぐらゐまでに身長（身長SDスコア）の程度が小さくなり、小さく生まれた子どもは身長（身長SDスコア）の程度が大きくなる傾向があります。

「栄養」が重要な役割を果たしています

体重は、出生時平均3,000gで生まれた赤ちゃんは、3か月で約2倍、1年で約3倍になります。以後は1年間に平均1.9~2.4kgと、ほぼ一定の割合で体重増加がみられます。

体型も変化します。1歳までは頭が大きく手足が短い赤ちゃん特有の体型ですが、1歳を過ぎると身長（身長SDスコア）の伸びが体重の伸びを上回り、皮下脂肪も減り、頭と手足の長さのバランスも成人の体型に近づいていきます。

このように乳幼児期は一生のうちでもっとも成長のスピードが速い時期で、体が急に大きくなるために「栄養」が重要な役割を果たしています。

