

## 子どもの低身長は治療できます

小児科部長 飯田陽子

「うちの子って背が低いのかな?」  
と思われる人は意外に多くおられます。家系や体質的な理由によるもので病気とはいえず、治療の対象にはなりません。中には病気で低身長になっている場合があります。「成長ホルモン分泌不全性低身長症」という病気で「成長ホルモン(GH)」が十分に分泌されず、不足することです。

### どんな時に受診すればいいの?

「低身長の目安(マイナス標準偏差)」(下表)で身長を下回っている場合や、同級生と比べて極端に小さい場合には、小学校低学年までに受診をお勧めします。そのころまでに治療を開始しなければ平均身長まで届かないことが多いからです。

### 検査はどんなことをするのか?

身長、体重の経過をチェックした

年齢	男子 (cm)	女子 (cm)
1歳	69.7	67.7
2歳	79.5	79.0
3歳	86.1	84.4
4歳	92.3	91.1
5歳	97.9	97.9
6歳	103.7	103.5
7歳	109.5	108.8
8歳	114.7	113.9
9歳	119.7	118.8
10歳	124.5	123.9
11歳	128.9	130.2
12歳	133.9	137.0

◀ 低身長の目安 (マイナス)

当院の小児科でも「負荷試験」や「GH製剤による治療」を行っています。お子さんの低身長が気になる人は、成長の記録を持参のうえ、お気軽にご相談ください。

### 治療について

うえて、血液検査やレントゲンで骨年齢を判定します。疑いが強ければ薬を投与して、それに反応したGHの分泌量を血液検査でチェックする「成長ホルモン分泌負荷試験」を行います。通常は数日間の入院が必要です。

「GH分泌不全性低身長症」と診断されれば、GHをお薬として定期的に(1週間に5~7日)家庭で注射することで身長の伸びが期待できます。治療には健康保険が使え、さらに身長が12・5SD以下の人は小児慢性特定疾患の助成もあります。

## Cooking



第2次健康たわらもと21

第2次田原本町食育推進計画

### 高血圧予防は減塩から!

町食生活改善推進員協議会

#### 作り方

- 1 ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、さっと水にくぐらせ、耐熱容器に入れてふんわりラップをしてレンジ(600W)で2分加熱する。
- 2 鍋にAと1、キムチを入れ火にかけ、沸騰したら水気を切った鯖缶を加えて3分煮る。
- 3 器に2を盛り、青ねぎを散らす。

高血圧を予防するためには、減塩とともにナトリウムを体外に排せつするカリウムをとることも大切です。

カリウムはいも類や野菜、果物に多く含まれており、生の状態でとることが最も効果的です。

「煮る」調理方法の場合は、30%ほど煮汁に出してしまうので、煮汁ごと食べられる料理にするとよいでしょう。



### 鯖缶とじゃがいものキムチ煮

1人分エネルギー：177kcal 塩分：1.1g

#### 材料(2人分)

- ▶ 鯖缶…1 / 2缶
- ▶ キムチ…30g
- ▶ 酒…小さじ2
- ▶ ジャガイモ…1個
- ▶ 青ねぎ(小口切り)…小さじ1
- ▶ みりん…小さじ2
- ▶ 水…200ml

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
無料法律相談 (予約制)	3月15日(木) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	定員＝6人(申込順) ☎・申込 3月1日(木)から、住民保険課戸籍住民相談係(☎34-2087)へ。
行政相談	3月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎34-2087
人権相談	3月15日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎34-2087
中南和法律相談センター (予約制)	4月6日(金) 午後1時～4時 (1人30分程度)	町役場2階 202相談室	弁護士による法律相談	申込開始日時＝3月23日(金)午前9時30分～ ☎・予約 奈良弁護士会(☎0742-22-2035) ／午前9時30分～午後5時／土・日曜日、祝日を除く) ※中南和各地でも相談を実施しています。
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	3月28日(木) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 3月20日(火)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課／☎32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	3月22日(木) 午後2時～5時	町役場1階 103相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎44-2055
生活自立相談(予約制、空きがあれば当日可)	3月28日(木) 午後1時～4時	町役場2階 202相談室	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎0120-85-1225／午前9時～午後5時／土・日曜日、祝日を除く) ☑ cysupportc@nara-shakyo.jp/
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	3月22日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会☎34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

