

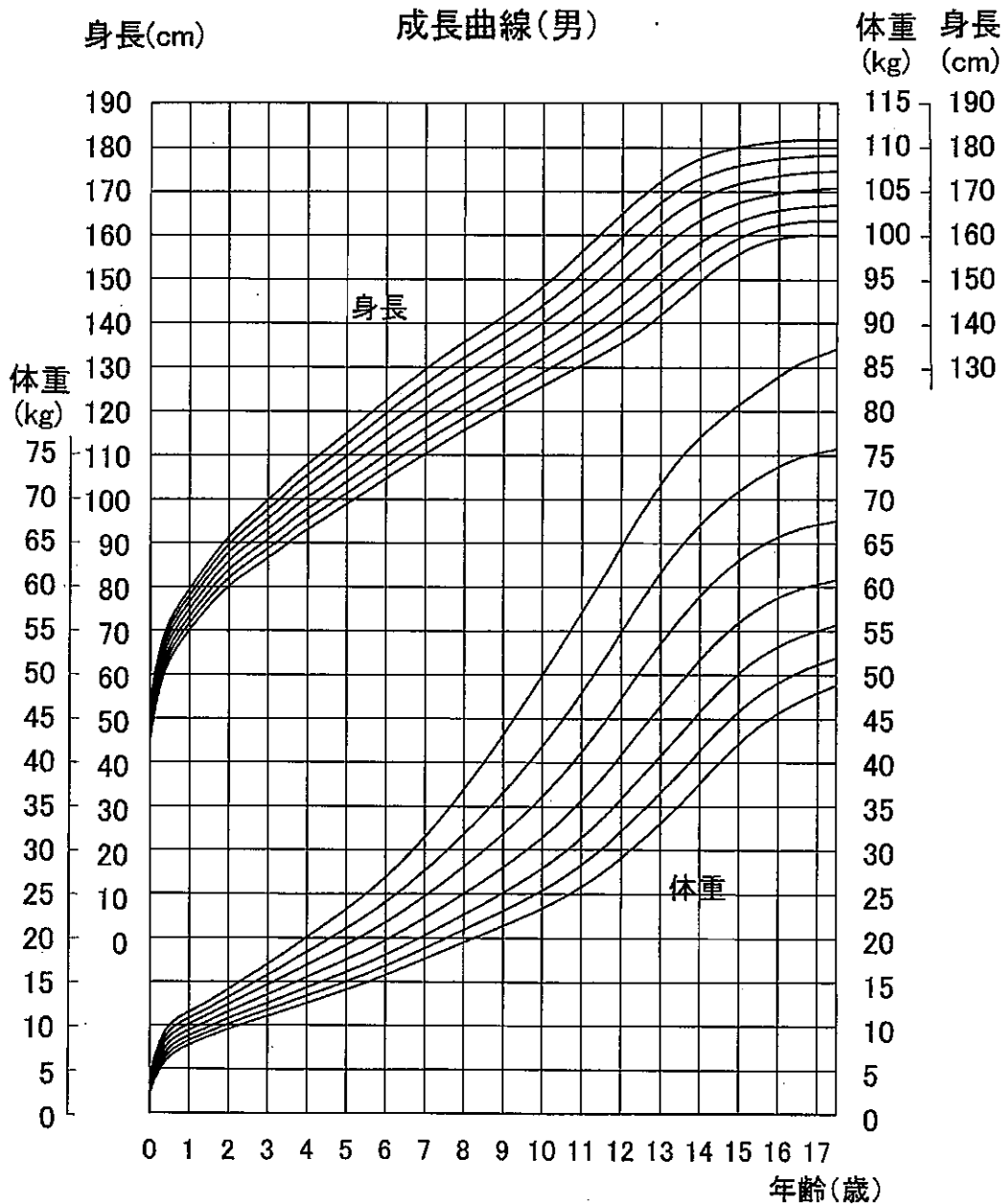
# レッスン G

“自分の身体の成長や体調の変化を知り、自分の身体を大切にできる”力を育むために

## 成長曲線を描いてみよう

自分の身長と体重を書き入れて、その変化をみてみよう

- 身長、体重は、曲線のカーブにそっていますか。
- 体重は、異常に上向きになっていませんか。
- 体重は、低下していませんか。



(7本の線はそれぞれ下から3,10,25,50,75,90,97の各パーセンタイル値を示す)

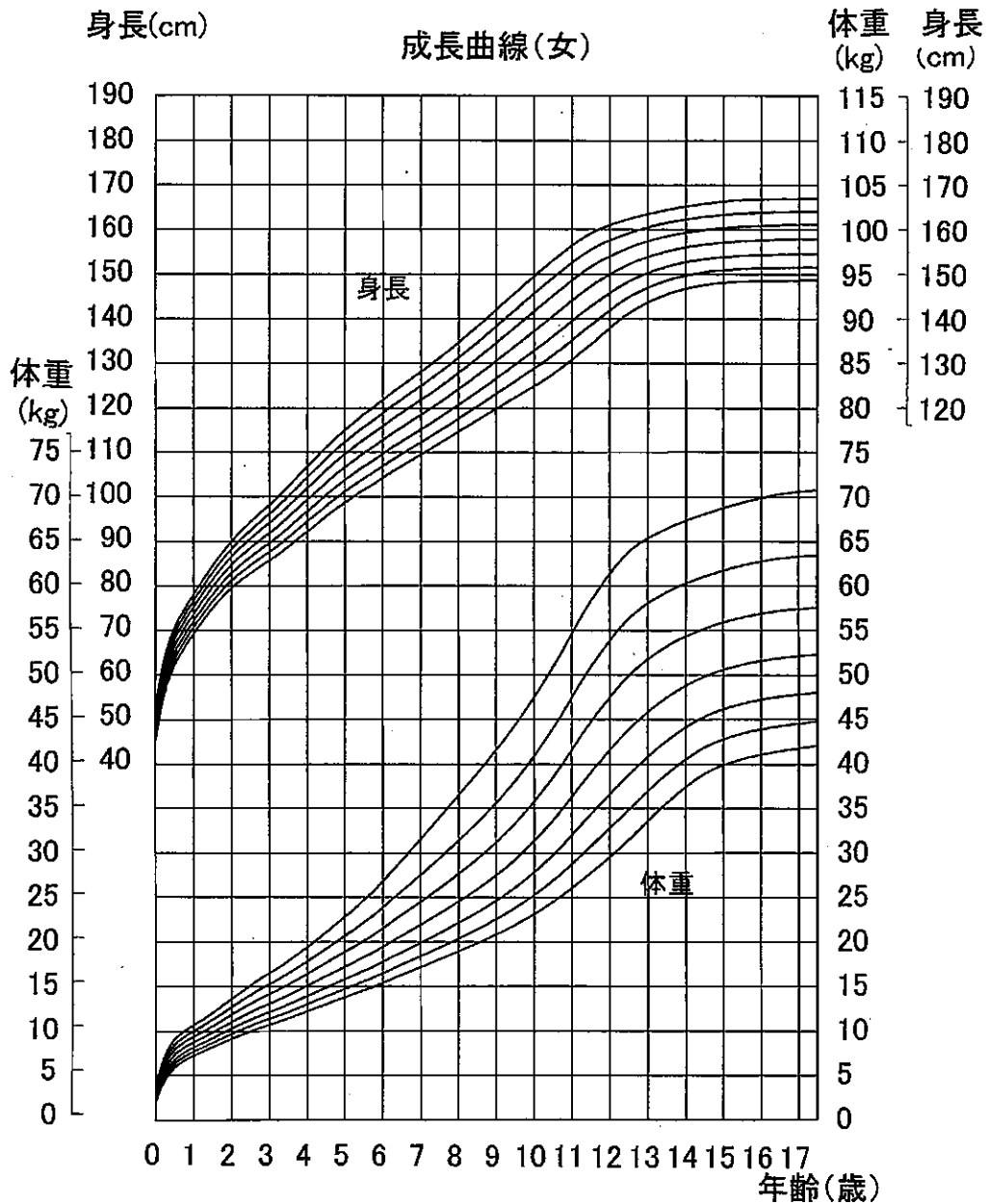
## 成長曲線とは

身長や体重の測定値を使って成長曲線を描くことができます。からだの大きさや発育にも個人差があり、一人ひとり特有のパターンで大きくなっていきます。年齢ごとの身長や体重を記入すると成長パターンがわかり、成長の経過を確認することができます。

身長や体重を記入する成長曲線作成図には、7本の基準曲線があります。7本のうち、まんなかの曲線（パーセンタイル値 50）が標準の成長曲線になりますが、上下3本の曲線があるように身体の大きさには違いがあります。身体の大きさが違って、それぞれの基準曲線のカーブにそっているかどうかで、成長の経過を確認することができます。

## 成長曲線の描き方

横軸の年齢（何歳何ヶ月まで計算してください）ごとに、身長・体重の測定値と交差するところに点をうって、その点を結んでいきます。



(7本の線はそれぞれ下から3,10,25,50,75,90,97の各パーセンタイル値を示す)

## 成長曲線を用いた肥満の早期発見について

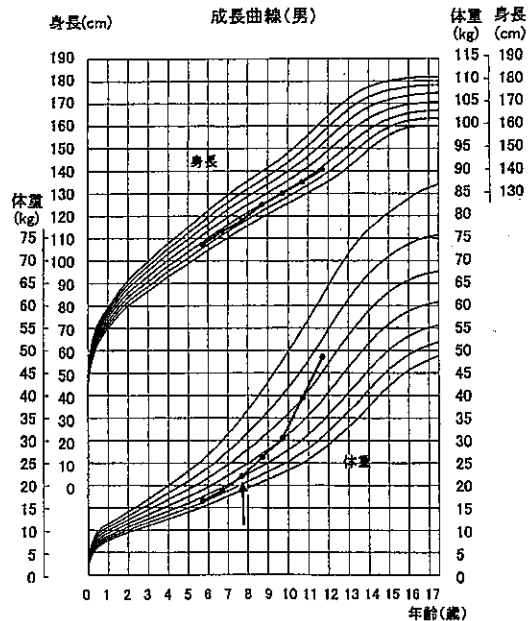
近年、子どもの肥満が増加しています。子どもの肥満も大人の肥満と同じようにそのままにしておくと、血圧が高くなったり、血液中のコレステロールが高くなったり、糖尿病になったりするので、できるだけ早く見つけて、重度の肥満にならないようにすることが必要です。重度の肥満になると、その改善が難しくなります。

子どもの身長と体重の成長曲線を描くことによって、肥満を早期に発見することができます。乳幼児期から思春期にかけての成長期の子どもは、定期的に身長と体重を測定し、記録をしています。この数値をもとに身長と体重の成長曲線を描いていきます。

図に示したように基準線に対して体重の成長曲線が上向きになると肥満の始まりと考えられます。このような変化をできるだけ早く見つけるために、身長と体重を測定したら、すぐに成長曲線を描く習慣をつけましょう。

幼少期には保護者や保育者が身長と体重の成長曲線を描くことにはなりますが、小学校高学年以降になると、大人が少し手伝うだけで身長と体重の成長曲線を自分で描くことができます。自分で成長曲線を描くことで、自分の成長を知ることができます。このことは、自分で身体の成長を知り、自分の身体を大切にする力を育むことにもなります。

体重の成長曲線が上向きになってきたら、1ヶ月に1回は体重を測定し、3ヶ月後も体重の成長曲線が上向きを示すようであれば、できるだけ早く小児科の医師などに相談して、適切な対応をとるようにしましょう。



7歳を過ぎた頃から体重の成長曲線が基準線に対して上向きになり始めた男子の例。このような場合は、1ヶ月に1回は体重を測定し、3ヶ月後も体重の成長曲線が上向き(↑印参照)を示すようであれば、小児科医などに相談して適切な対応が必要。

### 成長曲線の描き方

図の中の上にある7本の曲線が身長の成長曲線基準線で、下の7本の曲線が体重の基準線になります。この7本の基準線は上から97、90、75、50、25、10、3パーセントイル曲線といえます。

97パーセントイル値は同じ年齢の子ども100人を身長もしくは体重の低い方から高い方に並べた場合、低い方から高い方に数えて97番目、3パーセントイルは低い方から高い方に数えて3番目にあたる身長または体重を意味しています。

身長と体重の測定間隔は3ヶ月から4ヶ月ごとが目安になります。測定時点での年月齢を何歳何ヶ月まで計算します。図の横軸の年月齢に当たるところからまっすぐ上に線を伸ばし、次に縦軸の身長及び体重の測定値に相当する点からまっすぐ横に線を伸ばし、縦と横の線が交わるところに点を打ち、点と点を線で結んだものが身長、体重の成長曲線です。

## 成長曲線を用いた思春期やせ症の早期発見について

近年、思春期やせ症（神経性食欲不振症）が増加し、しかも発症する年齢が低くなっています。思春期やせ症は深刻な栄養障害による低身長、性発育の遅れ、性腺機能障害、脳萎縮、骨粗鬆症などさまざまな障害を引き起こします。また精神障害も起こり、治りにくく、死亡率の高い心身症になることもめずらしくありません。このため思春期やせ症などの摂食障害を予防し、できるだけ早期に発見して治療することが急務です。

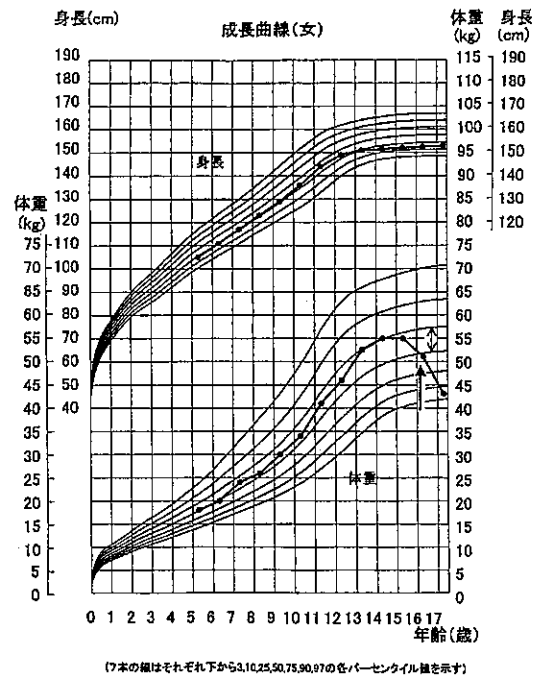
子どもの身長と体重の成長曲線を描くことによって、思春期やせ症を早期に発見することができます。乳幼児期から思春期にかけての成長期の子どもは、定期的に身長と体重を測定し、記録しています。この数値をもとに身長と体重の成長曲線を描いていきます。

図に示したように基準線に対して体重の成長曲線が下向きになった場合には、体調で不調なところはないか、その間の生活を振り返りながら、注意してその後の体重の成長曲線の経過をみていきます。そして1チャンネル以上<sup>注</sup>体重の成長曲線が下向きになったら、「不健康やせ」とみなします。「不健康やせ」は思春期やせ症の始まりで、そのままにしておくと、高い頻度で思春期やせ症になることがわかっています。病気がなくて、ダイエットをしていたり、やせたいと強く思っていて、このような体重減少がみられる場合には、思春期やせ症の初期症状と考えると、小児科の医師などに相談してください。

成長期にある子どもの体重減少を成長曲線を通して把握することにより、「不健康やせ」

として早期に発見し、適切に対応することができ、思春期やせ症の発症やその重症化を防ぐことができます。また「やせてるね。体重何kgなの。」などと尋ねて多感な子どもの心の傷を深めていくことを避けることにもなります。

成長曲線図の下に、月経の始まりや自分にとっての大きな出来事を記入する欄を設けるなどの工夫をすると、自分の成長や生活の記録としても活用できます。



14歳を過ぎた頃から体重の成長曲線が下向きになり始めた女子の例。矢印で示した時点で、思春期やせ症の初期症状について、小児科医などに相談して適切な対応が必要。

注:「チャンネル」とは基準線の線と線の間のことをいいます(図中⇕参照)。