

くらし



ジュニア編 ⑭



たむら・ひろあき 68年茨城県生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。13年4月から現職。日本小児科学会専門医。日本腎臓学会専門医。

近年、多くのスポーツ

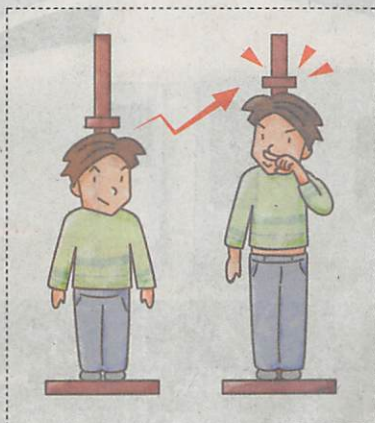
競技において体の大きい外国人選手を相手に、日本人選手が互角に渡り合うシーンを見る機会は珍しくなくなりました。周りを見ても、背丈のある若者や子どもがたくさんいますね。特に身長の高さは、バレーボールやバスケットボールなど強い武器となります。

身長伸び

食事、睡眠、運動が影響

大人になって伸びが止まった時点の身長を最終身長といいます。日本人の最終身長は年々高くなり続けている」と思っている人は、多いのではないのでしょうか。

ところが、実際には男女共に伸びが止まっています。現在の日本人の最終身長は男性が平均170センチ、女性が平均157センチですが、ほぼ20年前から変化していません。



理由は一つとしては、最終身長を伸ばした主要因である栄養面の改善が飽和状態に至ったことが挙げられます。現代では、標準的な栄養を取っていれば、それ以上の栄養は生まれつき決まっています。予測される最終身長を大きく超えて伸ばす方法は、残念ながらありません。

そうは言っても、「背を伸ばしたい」「子どもや孫の背を伸ばしてあげたい」と考える人は少なくないでしょう。最終身長へ効率的に近づくために、日常生活の中でできることならいくつかあります。

まず栄養面では、標準的なバランスの取れた食事を心がけてください。必要以上の栄養を取っても身長は伸び

ません。過度のダイエットなどで必要な栄養が取れなければ、身長の伸びに悪い影響を与える恐れがあります。

十分な睡眠も身長を伸ばすためには大切です。身長を伸ばす働きのある成長ホルモンは、睡眠中に盛んに分泌されるからです。子どもの寝不足には注意してください。

そして適度な運動も、骨の成長を促して身長の伸びを助けてくれます。子どもにとってスポーツは、健康の増進に加えて「身長を伸ばす」という意味でも大きな効能が加わります。子どもたちこそ、ぜひ積極的にスポーツを楽しむ機会を持たせてあげたいものです。

(田村啓成・秋田大医学部小児科助教)
 〓第1、3月曜日に掲載