

【小児科】 ～ 身長が伸びない・・・ 実は亜鉛が足りないのかも！！ ～～

小児科医師：富田 雄一郎

日頃から元気なお子さんに手を焼いている親御さんも多いのではないのでしょうか。困るくらい元気だけど、周りの子と比べて背が小さいなあと感じたことはありませんか。学校の先生からも背の伸びが足りませんねと声をかけられたことがあるお子さんもいらっしゃると思います。

<亜鉛と成長の関係>

ここ最近の知見で身長の伸びが悪いお子さん達は「亜鉛」が不足している可能性が指摘されています¹⁾。低身長のお子さん達に亜鉛の濃度測定を行い、亜鉛濃度が低かったお子さん達に亜鉛のお薬を内服させると身長の伸びが改善したという報告もあります²⁾。

さてこの「亜鉛」とは何でしょうか。

<亜鉛とは>

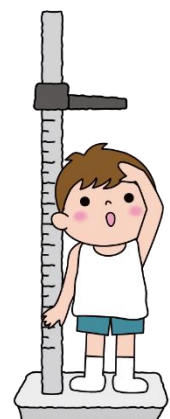
亜鉛とは、微量元素と言われるミネラルの一つです。

亜鉛は我々の細胞の形成や免疫システム、代謝に関わる多くの酵素産生に深くかかわっており、亜鉛が足りなくなると体には様々な症状が出始めます(表1)。**亜鉛が不足しているかは血液検査をして確かめてみないとわかりません。**身長が伸び悩んでいるために医者に行き検査してもらったが何ともないと言われたというお子さんもいるかもしれません。

その時**亜鉛は測定しましたか？**亜鉛不足は一般的な血液検査結果に大きく影響はしませんので、亜鉛自体を測定しないとわかりません。お手元にある検査結果を見直してみて亜鉛(Zn)の項目が見当たらず、まだ身長の伸びが悪いなどお感じになるのであれば、一度亜鉛を測定してみることをお勧めします。

表1

- ・ 身長が伸びない、小柄、体重が増えない
- ・ 治らない皮膚炎 ・ 治らない口内炎 ・ 脱毛症
- ・ 食欲低下 ・ 易感染性
- ・ 味が分からない、舌の痛みが続く



身長が伸びが悪い原因は**亜鉛だけではありません**。様々な原因を考慮しながら必要な検査もそれぞれ違ってきます。もし身長が伸びない、クラスの友達と比べて小柄だなど心配なことがあれば当科医師までご相談ください。

参考文献

- 1) Nishi, Y., et al.: J. Amer. Coll. Nutr., 8:93, 1989.
- 2) Nakamura, T., et al.: J. Pediat., 123:65, 1993.