

エコチル調査に参加のお子さんも小4～中1と思春期とよばれる時期になりました。保護者のみなさんの中には、お子さんの思春期突入に戸惑われる方もおられるかもしれません。そこで、思春期の体の変化について上村先生に聞いてみました。



うえむら ともこ
上村 智子 先生

高知大学医学部環境医学教室特任研究員 小児科医
小6(女の子)、小2、5歳(男の子)3人の母。思春期突入の娘と、悪知恵をはたらかせる男の子2人と毎日奮闘中です。

思春期の体の変化について

思春期は子どもから大人への移行期、身体的には性的成熟(第二性徴)がみられ、生殖能力完成までの大変重要な時期です。通常男児では11歳前後に精巣が大きくなることから始まり、陰毛発生、声変わりと続き、女児では10歳前後に乳房の膨らみで始まり、陰毛発生、初経の順に変化が認められます。性的成熟は3～5年で完成します。また急速な身長増加のスパートもみられます。第二性徴開始の1～2年後、男児では平均13歳前後で平均9cm/年、女児では平均11歳前後で平均8cm/年身長が伸びます。

思春期が始まる時期は人種、地域、個人により大きな差が認められます。近年先進国において思春期発来年齢は早まる傾向にあります。これはおそらく栄養面や健康状態、および生活条件の改善、つまり環境要因の変化によるものと考えられます。栄養と思春期の関係も重要で、肥満傾向は思春期が早まる要因に、慢性的な

医学的問題(例えば遺伝性の病気や腫瘍、化学療法や放射線療法など)や栄養不良(高度やせ)は思春期を遅らす可能性があります。また女児においては非常に激しい運動により初経が遅れることもあります。

思春期開始時期の異常は心理社会的、身体的な問題を生じることがあります。男児では9歳未満で精巣が大きくなる、10歳未満で陰毛の発生、11歳未満で腋毛、ニキビ、声変わりのいずれかを認める場合、女児では7歳6か月未満で乳房の膨らみ、8歳未満で陰毛発生、10歳6か月未満で初経を認める場合は思春期早発が疑われます。また男児で14歳、女児で13歳になっても二次性徴がみられない場合、あるいは発来した二次性徴が進行・完成しない場合は思春期遅発が疑われます。

思春期が始まる時期について不安なことがある場合には、小児科医に相談することをお勧めします。

上村先生からのメッセージ

思春期は子どもにとっても、親にとっても試練の時期ですね。時には意見をぶつけてきたり、時には甘えてきたり。刻々と大人になろうとする子ども達を忍耐強く見守り、サポートしていきたいですね。

エコチル調査の質問票には、二次性徴に関する質問やお子さん自身の気持ちを回答していただく子どもアンケートがあります。思春期の心の変化についても身長や体重などと同じく大事な成長の証です。お子さんの気持ちに配慮しつつ、出来る範囲で構いませんのでご回答いただけますと嬉しいです。

