最大の分岐点は「思春期」にあり

✦急激な伸びは「終わりの始まり」

思春期は、身長の一大ターニングポイントです。

思春期とは、性ホルモンの分泌が始まる時期です。これにより体がどう変わるか、親御さんはもう経験済みですね。男の子から男性の体へ、女の子から女性の体へと、さまざまな変化が訪れます。

思春期に入ると、身長の伸びにも加速がかかります。成長シートで変化をたどると、思春期に入るとともに、ぐっと右方向へと舵を切るような曲線がしばしば見られます。

思春期症状の始まりは、女子の場合、胸が膨らみ始める変化がもっともわかりやすいでしょう。一方男子はというと、医学上は「精巣容量が４ミリリットルに達すると思春期が始まる」とされていますが、いささかイメージがわきづらいですね。ですから、陰毛が生え始めるころ、と考えておくのが良いでしょう。

子どもたちが思春期に入るタイミングは、平均すると11歳６カ月ぐらいだとされています。そして、この時点から最終身長までに、平均するとおよそ25センチの身長の伸びがあります。したがって、「思春期が始まったら25センチぐらい伸びる可能性がある」と考えられます。

このように、急激に身長が伸びていくわけですが――実のところ、それは「ラストスパート」の始まりでもあります。

✦思春期が遅い子は高身長になりやすい

ラストスパートが、早く始まって早く終わるのが早熟、遅く始まって遅く終わるのが晩熟です。

その見分け方は第２章で詳しく述べますが、ここでは、先ほど挙げた陰毛と乳房発達をもとにした目安を紹介しましょう。

男子は、陰毛の生え始めが11歳０カ月より早ければ、早熟と考えられます。逆に、14歳０カ月以降に生えるならば晩熟です。

女子は、乳房発達が９歳０カ月未満で始まれば早熟、12歳以降で始まれば晩熟です。

前述のとおり、最終身長は晩熟タイプのほうが高くなる傾向があります。

早熟の最終身長は「平均－５センチ」ぐらい、晩熟は「平均＋５センチ」ぐらいに収まると見られています。