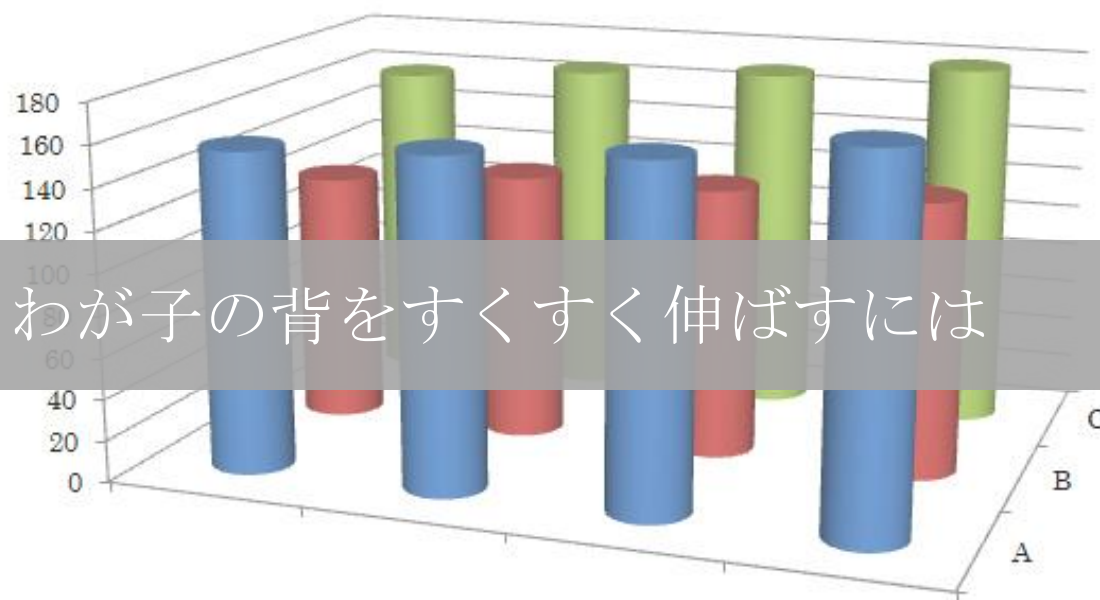


プロローグ



お医者さんが教える

わが子の背をすくすく伸ばすには

風本  
真吾



この本は、わが子の背をなんとしても伸ばしてあげたい、

と切実に願うご両親のために書きました。

食事や生活環境をちょっと変えれば何とかなるだろう、

という程度に思っているご両親は

ほかの書籍を読んでください。

子どもの背を伸ばしてあげるための

積極的なメディカルアプローチ、それが本書の真髄です。



ご両親の知識さえしっかりしていれば子どもは必ず大きくなる

頭脳明晰でスタイル抜群。そんな子に育てる方法が実際にある！

「記憶力のいい、頭のいい子に育てたい」

「背の高い、スタイルのいい子に育てたい」

わが子に対する親の期待は尽きることがありません。しかし、「知能や身長の高さは、遺伝や天性の素質で決まるのだから、どうしようもない」と考えて、何の手も打たずにすます人が多いのではないのでしょうか。

しかし、現代では、脳科学が進歩して、脳の中にどのような成分が出てくると、人はどのような状態になるのかがわかってきました。たとえば、脳内にドーパミンが出てくると爽快な気分になり、ノルアドレナリンが出てくるとおびえた気分になります。あるいは、セロトニン異常が起こると意欲がなくなってしまうやる気がしなくなってしまうし、エンドルフィンが出てくるとハイな気分になるのです。そして、そうした研究結果を応用して、子どものやる気や集中力を高めたり、記憶力をアップさせたりする方法も考えられるようになってきました。

同じように、子どもの身長がどのように伸びていくのか、また背を伸ばすにはどうすればいいのかも、わかってきています。

ただ、わが子の背の伸びが悪いからと病院に連れていっても、検査した結果、病気が原因でなければ小児科医は手を加えることはできません。それが日本の保険医療の仕組みです。

しかし、医師には、病気の治療だけでなく、「医者ならできること」というのがあります。これは、「医者にはしかできないこと」と言い換えてもいいでしょう。そして、病気ではないけれど背の伸びの悪い子の身長を伸ばしてあげるのも、そのひとつです。

私が「伸長サポート医療」に取り組むようになったのも、わが子の身長の高いことで悩んでいる親御さんの相談を受けるうちに、そうした「医者にはしかでき

ないこと」をすべきだと痛感したからです。

## 身長伸び方はどの程度、「遺伝」するのか？

背を伸ばすことは医学的に可能です。とはいえ、自由自在に伸ばすというわけにはいきません。

よくいわれるように、背の伸びにおいて、遺伝的要因はたしかに存在します。一般的に、医師がその子の最終身長を予測するときは、両親の身長を元にした次のような計算式を用いて割り出します。

男の子 $\parallel$ 父の身長 $+$ 母の身長 $\div 2 + 6.5$
女の子 $\parallel$ 父の身長 $+$ 母の身長 $\div 2 - 6.5$
↓
古い計算式

たとえば、お父さんが162センチ、お母さんが152センチの場合、2人の身長の平均が157センチですから、男の子ならそこに6.5を足して、最終身長は163.5センチ、女の子なら6.5を引いて150.5センチと予測するわけです。

このように、医学の世界では、人はみな生まれながらに最終身長に対する宿命を持っていると考えられています。よく「小さい頃は平均より低くても、そのうち伸びるだろう」と楽観的に考える人がいますが、そこには何の根拠もありません。身長が伸びにくいという宿命を背負っている子なら、やはり、何らかの手を打たなければ、「放っておいてもそのうち伸びる」ということはないのです。

ただし、ここで注意していただきたいのは「幅がある」ということ。いくら宿命を背負っているといっても、ぴったり予測通りの身長になるわけではありません。予測より高くなることもあれば、低くなることもあります。

実際、これまでの研究によって、身長に対する遺伝の影響は25〜30%で、遺伝以外のさまざまな条件がからみあって、最終的にその人の身長の高さが決

まることがわかっています。ですから、遺伝的要因だけにとらわれた前述の公式だけでは、実際のところ正しく予測することは不可能といえます。

## 将来の身長予測は、新しい計算式によって導き出せる！

私は「伸長サポート医療」に取り組むようになってから、遺伝とは関係のない「後天的要因」がその子の身長促進にどのような影響を与えるのか、またそれによって最終身長はどのくらいになるのかを、可能な限り正確に割り出す方法を追求してきました。

その結果、親の身長を参考にするよりも、その子自身の4歳の時点での身長を基準にするほうが、はるかに高い精度で最終身長を割り出すことができることを発見したのです。

そして、さらに研究を進め、その子の身長がその先あと何センチ伸びるかを割り出す計算法や、子どもの年齢によって身長増進のアプローチ法が大きく異なることなどを突き止めました。

また、医学の急速な発達によって、人工的に身長を伸ばすのに役立つ医薬品の開発も進んでいます。それらをどのタイミングで利用するともっとも大きな効果を得られるかの臨床データも集まってきました。

今や努力次第で身長を伸ばすことができる時代になってきたのです。親の身長が平均より低いからといって、子どもの背も小さくて当然だとあきらめることはありません。

確かに、誰しも、将来はこのぐらいの身長になるという「予想最終身長」というものを宿命的に背負っています。しかし、最初から伸びないものとあきらめたり、逆に、そのうち伸びるだろうと楽観的にとらえたりして何もしなければ、その予想をはるかに下回ってしまうこともあるのです。

ダイエットをすればやせられるように、身長も伸ばす努力をすれば、その分、伸ばすことができます。ただし、やみくもにダイエットをしても思うように効果があがらないのと同じで、背を伸ばすにも正しいアプローチ法というのがあ

ります。私たちの身体には、背の伸びるメカニズムというものが備わっていて、その自然の原理を踏まえたアプローチ法でないと、十分な効果を得ることはできません。

「伸長サポート医療」の務めとは、自然に起こる成長のメカニズムに則した医学的手法によつて、その子が可能性として持ちうる予想最終身長「最大値」を獲得できるように、強力にバックアップをすることなのです。

ただ、本書の中でも述べているように、身長が大きく伸びる時期にはリミットが存在します。

子どもの年齢が小さいほど、効果はより顕著に現れます。そういう意味で親の果たす役割は非常に重要だといえます。子どもの身長に対する親の影響は、「遺伝」よりもむしろ「背の伸びに関するご両親の知識がしっかりしているかどうか」のほうがはるかに大きいのです。

明日からといわず、今すぐにでも伸長サポートに取りかかっていたいただきたいと思えます。

本書がきっかけとなって、わが子の身長が伸びないで悩んでいる親御さんが不安を解消されること、また、ひとりでも多くのお子さんがすくすくと成長し、背が低いというコンプレックスを持つことなく、毎日を楽しく過ごしていけることを、心より願っています。

風本 真吾



わが子の頭がよくなるかどうかは

子ども自身の問題も半分あります。

しかし、

わが子の背がきちんと伸びるかどうかは

子ども自身の問題ではありません。

ご両親がどう育てるかの問題なのです。

