

背が伸びるプロセス



生まれた子供の身長は平均で49cmです。母乳を飲み、首が座り、寝返りを打つようになり、離乳食が始まり…最初の4年間でぐんぐん伸びて、4歳0ヶ月でぴったり100cmになります(幼年発育期)。

4歳からは、毎年5~6cmずつ伸びます(安定伸長期)。そのうち第二性徴期が始まります。始まりの兆候は、男は睾丸が大きくなって垂れ下がること、女はバストに何かの変化が現れることです。第二性徴期の始まりは、平均すると、男は11歳6ヶ月、女は10歳0ヶ月です。第二性徴期の直前の1年は、伸び率が少し低下し、平均すると年間5cmの伸びになります。

第二性徴期が始まると、そこから2年間ぐんぐんと伸びます。平均で男は年間8.7cm、女は7.4cmです。この2年を「よく伸びる2年」と名付けますが、この2年の真ん中の1年は10cm以上伸びることもしばしばです。この強い伸びはいつまでも続きません。2年たったところで、伸びは低下しはじめて、「止まりゆく3年」に入ります。

止まりゆく3年は、男女とも、最初の1年は4~5cmの伸び、次の1年は2cmの伸び。最後の1年が1cmの伸びです。最後の1年で1cm伸びたら、背の伸びは基本的に終了します。

「よく伸びる2年」と「止まりゆく3年」をあわせると男で平均25cm、女で平均22cmの伸びになります。

日本人の最終身長の平均は男で171cm、女で158cmです。

