



思春期の体と心の変化

まなこどもクリニック 院長

はら き ま な
原 木 真 名



小学校中学年ころになると、子ども達の身長がぐんぐん伸び始め、体型が変わってきます。

女の子は皮下脂肪が増えてふくよかな体つきになり、男の子は肩幅が広くなり、筋肉質になってきます。

心の変化も見られ、扱いにくくなってくることもあります。まだまだ子どもだと思っても、着実に成長しているのですね。

女の子の胸のしこりに驚いて、受診される親子が多いのもこのころです。^{*1}

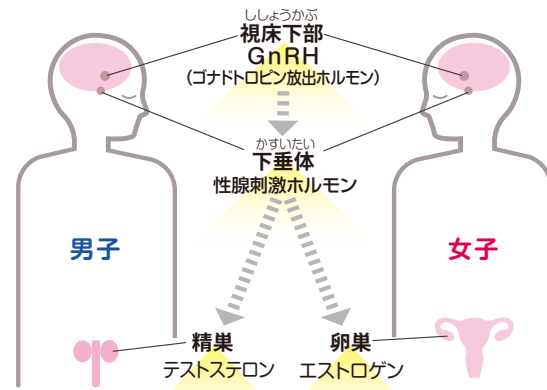
この心と体の大人への変化の時期を思春期と呼びます。

思春期の始まり

思春期は、まず、脳の中のホルモンの変化から始まります。

脳の視床下部から、GnRH(ゴナドトロピン放出ホルモン)というホルモンが放出されます。GnRHは下垂体^{かすいたい}を刺激して、性腺刺激ホルモンが放出されます。性腺刺激ホルモンは卵巣・精巣を刺激して、男子なら精巣からテストステロンという男性ホルモン、女子なら卵巣からエストロゲンという女性ホルモンが分泌されます。これらのホルモンにより、体が変化していきます。

この体の変化を「2次性徴」と呼びます。



2次性徴で見られる体の変化

2次性徴は、女子は平均9歳ころから、男子は11歳ころから始まります。始まる時期は個人差が大きく、遺伝や人種の関わりも大きいと言われています。

男子と女子を比べると、男子より女子の方が思春期の始まりは1.5歳程度早いです。女の子が男の子よりなんとなく早く大人っぽくなってくるのはそのためなのでしょうか。

男子



- ・精巣容量の増大
- ・ひげの発生
- ・陰茎の発育
- ・声変わり
- ・陰毛
- ・腋毛
- ・射精

女子



- ・乳房の発達
- ・陰毛
- ・腋毛の発生
- ・月経

^{*1}成長期にできる女の子の胸のしこりは、正常な体の発達なので心配はありません。最初は服が擦れて痛むこともあります。やわらかい素材の下着(胸の部分に当て布がついているようなタイプもあります)を使用したり、ワセリンをぬったりして、様子をみてください。痛いのは最初だけで、数か月で痛みは消えます。赤くなったりしている場合には、炎症が起きている場合もあるので受診してください。

身長の伸び



身長の伸びは、2次性徴と切り離して考えることはできません。この時期の身長の伸びは、性ホルモンが主として関係しています(成長ホルモンも少しは関係しています)

2次性徴が始まると、骨の発育、成熟が急激に進み、身長がぐんぐん伸びます。女子の身長の急成長期の開始は平均10~11歳、男子は平均13~14歳です。2次性徴が始まってから、男子では4~5年、女子では3~4年程度で骨が成熟して骨端線が閉鎖し、身長の伸びが止まります。^{*2}

^{*2}骨端線は成長期の子どもの骨の両端にある軟骨組織で身長が伸びるもととなります。大人になるとこの線は閉じて骨の成長は止まります。

思春期早発症

2次性徴が標準より早めにくるお子さんがいます。早く2次性徴がくると、一時的に急速に身長が伸びますが、それ以上に骨の成熟が進行して早くに骨端線が閉鎖するため、最終的な身長は低くなってしまふことがあります。

また、他の子どもたちに比べて早く体の

変化(胸が大きくなったり、陰毛が出現したり)がみられるため、

体の違いにストレスを感じることもあります



< 原因 >

多くは、原因が不明の「特発性中枢性思春期早発症」です。

しかし、中には腫瘍などの病気が原因であることもあります。左の「思春期早発症の基準」に当てはまる場合には、かかりつけの小児科に相談してください。

< 治療 >

特発性中枢性思春期早発症と診断がついたら、GnRHアゴニスト(下垂体に働きかけて性腺刺激ホルモンを抑える薬)を注射して、性ホルモンの分泌を抑えます。性ホルモンを抑えることで、骨の成熟を抑え、身長の伸びが止まってしまうことを防ぎます。

腫瘍(脳腫瘍や副腎腫瘍、性腺腫瘍など)が原因となっている場合には、外科的に腫瘍の摘出を行うなどの治療を行います。

思春期早発症の基準

男子

- ・9歳までに睾丸が発育する
- ・10歳までに陰毛が生える
- ・11歳までに腋毛、ひげが生えたり声変わりをしたりする

女子

- ・7歳6か月までに乳房の発育が始まる
- ・8歳までに腋毛・陰毛が生える
- ・10歳6か月までに月経が始まる

男子も女子も身長が成長曲線から外れて伸びる

思春期の変化に対応するために

思春期は、体だけではなくて心も成長します。親に甘えることが少なくなり、距離を置き始める子どもがいます。お父さんお母さんに相談できないことも増えてきます。

自分自身のことを深く考え始める時期であり、友だち同士の人間関係が複雑になることがあります。異性に対する興味が芽生える時期でもあります。月経や射精など、体の変化に戸惑いを感じることもあります。



体の変化についてインターネットなどで不正確な知識を得て、ひそかに悩んでいたたりすることもあるかもしれません。正しい知識を子どもたちに届けることは、この時期とても大切なことです。右のリーフレットなどはいよい参考になると思います。

親子関係が変わってくるこの時期、戸惑うのは子どもたちだけではなく、お父さんお母さんも戸惑っているかもしれません。子どもたちの変化に気を配りつつ、少し離れて静観する姿勢も必要かもしれませんね。

からだところの科学「まるっと! まなブック」
厚生労働省科学研究班(荒田組)監修のサイトより

レベル2(対象年齢:9~12歳)
https://storage.googleapis.com/maruttowoman.appspot.com/1/2024/03/level2_01.pdf

※12歳はレベル2とレベル3に重なっていますのでご注意ください

レベル3(対象年齢:12~15歳)
https://storage.googleapis.com/maruttowoman.appspot.com/1/2024/03/level3_01.pdf

