

# 撮っておきフォト

※2018年2月23日までにご応募いただいた方から選ばせていただきました。

とっておきの1枚をお送り下さい!

こちらには参加者様からのご投稿写真を掲載してあります。

個人情報保護の観点から、

このコーナーのホームページへのアップロードは

控させていただきます。

## エコチルふれあい会では小児科医の話や助産師・保健師からのアドバイスも受けられます

第2弾

～関心が高かった内容を皆さまにご紹介します～

### ① 小児科医のお話(ビタミンDはどこから)

ビタミンDは骨の成長に欠かせないビタミンです。不足すると小児では“くる病”の発症が知られています。ビタミンDは、食品からの摂取と体内での合成の2つの方法で得られます。体内では皮膚において太陽からの紫外線によって作られます。特に高緯度の日光の弱い北欧諸国などでビタミンD不足が問題となっており、日本くらいの緯度の地域でも、冬場は日光が弱く、体内で必要とするビタミンD合成には長時間の日光のもとでの活動が必要になります。エコチル調査の詳細調査でも夏より冬に検査された幼児の血液中のビタミンDは低値でした。従って、冬場はビタミンD豊富な食品を取ることをお勧めします。キノコ、卵、魚などにビタミンDは多く含まれます。アレルギーがある場合は医師や栄養士へご相談ください。

### ② 助産師、保健師からのアドバイス

Q1 朝ご飯を食べない、少ししか食べてくれない

A1 原因は色々ありますが、何時に寝ていますか。夜寝るのが遅いと朝起きられず、ぐずりだし、次の行動に移せない場合もあります。遅くとも夜9時までには眠れるようにすると良いですね。

また、前日の食事の量も翌日の食事に影響します。おやつも含めて1日の食事量や質を振り返り、なぜ朝食を食べられないのか、お子さんと一緒に振り返るのも良いと思います。

※朝食はおにぎり又はパンにみそ汁・牛乳など食べやすいものに変更し、工夫しましょう。少しでも食べられたら褒めてください。

Q2 なぜ、朝ご飯は大切な?

A2 子どもにとって朝ご飯は3食の中でも一番大切な食事です。なぜなら、朝食を抜くと脳はエネルギー不足となり、集中力が欠けたりやる気も起こらなくなります。小学校に入るとおやつ時間もなくなり、空腹のままでは授業の内容も頭に入りにくくなります。

早寝・早起き・朝ご飯の習慣を大切にしましょう。

## ～みなさまへ～

ご登録されている内容が変更になったら…

住所や電話番号等が変更になりましたら、大変お手数をお掛けしますが、以下の「登録内容変更届」にご記入ください。「登録内容変更届」は、年に2回送付される質問票に同封されています。

お手元に用紙がない場合には、ご連絡ください。



★撮っておきフォトコーナーに掲載する写真を募集しています。

お子さんのお名前・年齢(月齢)・性別・応募者のお名前・ご住所・電話番号・メッセージ(25文字程度)を添えて下記アドレスにメールでお送りください。

✉ [ecochile@fmu.ac.jp](mailto:ecochile@fmu.ac.jp)

※お送りいただいた写真は返却いたしません。  
※皆様からお寄せいただいた情報は本企画以外には一切使用しません。  
※誌面の都合上、掲載できない場合がございます。ご了承ください。

★みなさまの「声」をお聞かせください。

エコチル調査に関する質問・疑問、本誌へのご感想やご要望などなんでもお気軽にお寄せください。

お問い合わせに関する情報は、HPに掲載しているプライバシーポリシーに基づいて取り扱います。

<http://www.ecochil-fukushima.jp/inquiry.php>

### ■ 調査の一般的な内容に関するお問い合わせ先

▶ エコチル調査福島専用コールセンター  
☎ 0120-327-735  
平日(土・日・祝日を除く) | 9:00~17:00 |

### ■ エコチル調査福島ユニットセンターへのお問い合わせ先

・ 福島本部事務所 (県北・相双地域) TEL. 024-547-1449 〒960-1295 福島市光が丘1(福島県立医科大学内)  
・ 郡山事務所 (県中・県南・会津・いわき地域) TEL. 024-983-4780 〒963-8024 郡山市朝日三丁目6-4 レジデンス朝日 第2ビル2階

<http://www.ecochil-fukushima.jp>

オフィシャルWEBサイト

エコチル ふくしま

検索



# エコチル★ふくしま通信

2018年春号



こぼちる

発行/エコチル調査福島ユニットセンター

## 皆様のご協力が新たな“事実”の確立とともに将来の子どもたちへのプレゼントに…

エコチル調査福島ユニットセンター 副センター長  
福島県立医科大学医学部 産科婦人科学講座 教授  
藤森 敬也



東日本大震災の直前の平成23年1月に開始されたエコチル調査は、今年1月から8年目となりました。エコチル調査は、全国で目標の10万人の参加を達成し、福島県では13,131人の妊婦さんにご協力をいただきました。現在は、お子さんたちのフォローアップ調査を中心に、さらに、全国で5,000人のお子さんたち、福島県では約650人のお子さんたちにご協力をお願いしました詳細調査も、4歳児を対象に順次実施しています。詳細調査は、自宅訪問での環境調査、医療機関等での医学的検査、精神神経発達検査などを行っており、ご家族の皆様、医療機関の皆様に変なお世話になっています。

こういった中、少しずつ調査結果も報告されてきています。

多くの皆様に参加していただいたことにより、たくさんのごことが分かってきました。これまで行われた同様の調査はエコチル調査に比べると調査対象者がかなり少人数のごことが多く、それらの調査結果に基づいて作られた教科書に記載されている“事実”といわれていたようなことも、エコチル調査の大人数の調査により覆ることもありそうだと、とお話もごさいます。一方、福島ユニットセンター独自の調査も少しずつ進んでおり、これから調査結果が順次発表されてくると思います。今後は、1人でも多くのお子さんが、13歳になるまで継続してご協力いただくことが、さらなる調査結果のため必要です。継続した皆様のご協力が新たな“事実”の確立とともに将来の子どもたちへのプレゼントにつながると信じております。

エコチル調査福島ユニットセンターは、今後とも参加者の皆様に寄り添い、皆様と一緒に子どもたちの成長を見守り続けて参ります。将来の子どもたちの健やかな成長のため、継続した調査に今後ともご協力のほどよろしくお願いたします。

## エコチル調査7周年 シンポジウムのご報告

平成30年2月10日(土)、会場の日本科学未来館のホールには、小さなお子様連れの調査参加者の方や全国15ユニットセンターの関係者も多く来場しました。

エコチル調査コアセンター長の川本俊弘先生による「エコチル調査のこれまでとこれから」の基調講演に続き、産婦人科医で、漫画「コウノドリ」のモデル医師でもある荻田和秀先生からは、「妊娠・出産ホンマの話」を医療現場での実際のエピソードを交えながら、とても分かりやすく話していただきました。

「妊娠・出産をみんなで支えよう!」をテーマとしたパネルディスカッションでは、一児の母で看護師としてNICU(新生児集中治療室)で勤務経験もある蛸原英里さん、そして当ユニットセンターの半澤ハル子助産師がパネリストとして参加し、それぞれの立場から妊娠期や出産後のメンタルヘルスの必要性や、家族や周囲のサポートの大切さなどについての意見が交わされました。

エコチル調査では、子育てに関する悩み・質問・相談などをお受けし、ご希望があれば適切な専門機関をご紹介します。エコチル調査コールセンター(0120-327-735)にお気軽にお問合せ下さい。



## 小学生になるエコチルキッズのみなさんへ

ご入学おめでとう!

エコチル調査福島ユニットセンターでは毎年、入学祝いとしてえんぴつ1ダースを贈ることにしました。

この春入学するエコチルキッズのみなさん、お手元に届きましたか? 気に入ってくると嬉しいな♡



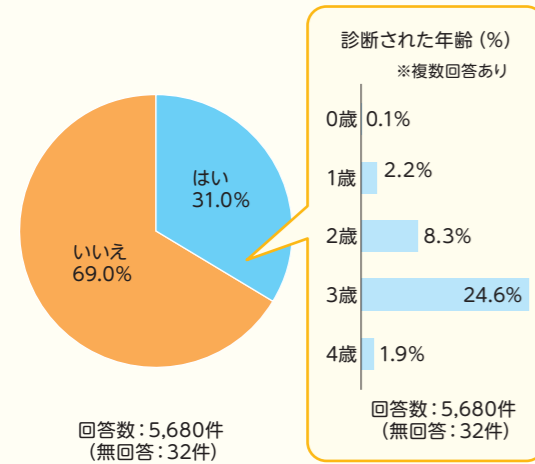
# エコチル調査でわかったこと



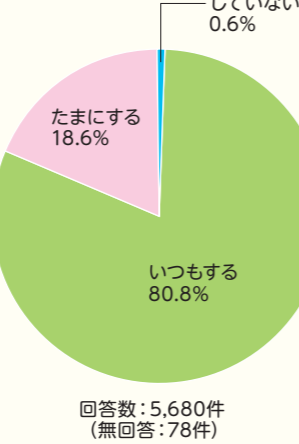
※この結果は2018年2月13日時点の福島ユニットセンターのデータに基づく暫定的な結果です。

今回は **お子さんの歯**について福島県の集計をご紹介します。～4歳質問票より～

## ●「むし歯(う歯)」と歯科医師に診断されたことはありますか



## ●仕上げみがきをしますか



## ワンポイントアドバイス

より歯をきれいに磨くためには!

### 1. 寝る前の歯磨きが大切

毎朝仕上げ磨きができなければ寝る前だけでも丁寧に磨いてあげましょう。

### 2. 重点的に磨く場所

- 奥歯の噛む面と奥歯の歯と歯の間 (奥歯の歯と歯の間には、デンタルフロスを使用すると良いでしょう。)
- 上の歯のほっぺ側 (意外と汚れが残りやすいです。)

落ちていて磨かせてくれない場合は一度に磨こうとせず、数回に分けて機嫌の良い時に磨いてあげましょう。

歯をきれいに磨くことも大切ですが、むし歯の一番の予防は食生活です。だらだら食べてしまうと、お口の中がむし歯になりやすい環境となります。お口の中に長く食べ物をとどまらせないためにも、時間を決めて食べ、お口の中に食べ物がいない時間を作ることが大切です。

エコチルスタッフ  
歯科衛生士 田村 有香

平成29年度学校保健統計調査による、福島県の幼稚園(5歳)から高等学校(17歳)までのむし歯被患率は、前年度と比較すると減少していますが、全国を上回っています。福島県のむし歯があるエコチルキッズは上のグラフのとおり31%います。予防に努めましょう。



## おしえて先生! あんなこと、こんなこと

### こどものけいれんについて

福島県総合療育センター  
副所長  
森田 浩之 先生



**Q** 子どもがひきつけを起こした時、どうすればよいでしょうか?

**A** お子さんがひきつけ(けいれん)を起こした時には、まず安静にさせて、押さえつけたり、強く揺らしたり余計な刺激は与えず、落ち着いて様子を見ましょう。舌をかまないように口の中に物を入れたりすることは、窒息や誤嚥の原因となるので絶対にしないで下さい。

子どもがひきつけを起こす原因は様々です。頭を強く打ったり、発熱や、胃腸炎が誘因となることもあります。てんかんや脳炎、髄膜炎が原因の可能性もあるため、基本的には医療機関を受診することが大切です。

### 急性白血病について

福島県立医科大学附属病院  
小児腫瘍内科 准教授  
佐野 秀樹 先生



**Q** 検査で白血球が多いといわれました。急性白血病かどうか心配です。

**A** 急性白血病では骨の中(骨髄)でがん化した未熟な血液細胞が血液中に出てくるため、白血球が増えます。同時に、白血病細胞は血液が作られる場所(骨髄)で増えるため、正常の白血球は逆に減少します。そのため、貧血(顔色が悪い、だるい)、血小板減少(血が止まりにくい)、免疫能低下(発熱)などがみられます。白血球は感染症やストレスなどでも増加しますので、形態異常のない正常な白血球が増えただけで他の所見がない場合に急性白血病を疑うことは通常ありません。

## ～お知らせ～

すべてのふれあい会のお申し込みが、ホームページからできるようになりました。受付期間中は、いつでもお申し込みができますので、ぜひ、お気軽にご利用ください。



お手元に届くイベント開催案内のQRコードを読み込むだけで、簡単にお申し込みフォームにとびます!

## エコチルふれあい会

「参加者同士で気軽に話せるサロンのようなところがあっていいな」という意見から、エコチル調査の参加者向けイベント(エコチルふれあい会)を開催しています。

in 須賀川市  
2017年12月5日(火)  
須賀川中央公民館  
2F講義室  
参加数 9組

### 【参加者の声】

- 前から気になっていた笑いヨガを体験できてとっても楽しかった。
- 笑いヨガで体が温かくなり、楽しく話せて心もほっこり。参加して良かった。
- たくさん笑って、いっぱい話せてとても楽しかった。
- 心も体もスッキリした。



## 保護者の方対象 笑いヨガ

in 白河市  
2018年2月20日(火)  
マイタウン白河中会議室  
参加数 3組

### 【参加者の声】

- 笑いヨガ、心と体がポカポカした。
- 親子共々、楽しい時間を過ごせた。
- 笑いヨガに興味があったので楽しかった。

## 平成30年度 イベントスケジュール (2018年4月～8月開催分)

### ☆ふれあい会

- 4～6歳児対象(リトミック)  
5月26日(土) 会津若松市 会場場所未定
- 4～6歳児対象(キッズダンス)  
8月7日(火) 福島市 A・O・Z(アオウゼ)  
8月中旬 伊達市 伊達市内施設
- 保護者の方対象(母親ストレッチ)  
5月1日(火) 福島市 A・O・Z(アオウゼ)
- 保護者の方対象(笑いヨガ)  
6月22日(金) いわき市 いわき市総合保健福祉センター
- 全県小学1年生対象(ワークショップ)  
7月下旬 伊達市 霊山子どもの村

### エコチルふくしま参加イベント

- 5月5日(土) 郡山市こどもまつり ニコニコ子ども館(予定)
  - 5月12日(土) 公立藤田総合病院創立記念健康フェスタ 病院内施設
- ▶エコチルブースに遊びに来てください。

## 親子で笑いながらできる 笑いヨガ特集

## お家で やってみよう!

平成29年度 保護者対象ふれあい会での「笑いヨガ」です!!

笑う門には福来たる

## 笑いヨガの様子

**ライオン笑い**  
爪を立てて目を見開き、べーと舌を出しライオンになりきろう

**いないいないばー笑い**  
いない いない ばはははあ～

**窓ふきふき笑い**  
2人の間にガラスがあると想像して向かい合って拭きながら笑ってネ

**わっはっは**

笑いヨガは誰でもできる心と体の笑いの健康法です。一緒に笑ってみませんか。保護者同士の交流もできます。

平成29年度笑いヨガ講師 池田 登子先生