



エコチル調査でわかってきたこと



いつも、「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」へのご理解、ご協力ありがとうございます。
エコチル調査では、みなさまにご協力いただいたデータを解析した科学論文の発表に取り組んでいます。「エコチル調査でわかってきたこと エコチル★ふくしま版」では、研究からわかったことをご紹介します。

研究からわかってきたこと

早産は食事で予防できる？

エコチル調査の研究から「**食事による早産予防**」について、大変興味深い報告があったので紹介します。

妊娠37週未満に分娩となってしまうことを早産といいます。特に妊娠34週未満の早産は、赤ちゃんの肺が十分に成熟していないため、治療が必要になります。このため、できるだけ赤ちゃんがお母さんのおなかの中で育つことが大切です。

エコチル調査で、妊娠初期に回答いただいたお母さんの過去1年間の食事に関する回答から、**発酵食品や抗炎症食の十分な摂取が、妊娠34週未満早産のリスクの低下と関連することが報告されました。**

抗炎症食とは、細胞の老化につながる活性酸素の発生を抑制する成分や消去する成分が多く含まれる魚、緑黄色野菜、ベリー類、ナッツ類などの食事です。

このことは、**妊娠前の日頃の食事が、妊娠34週未満の早産の予防につながる可能性を示しています。**



私が
ご紹介します

西郡秀和


福島県立医科大学
ふくしま子ども・女性医療支援センター
発達環境医学分野 教授
エコチル調査福島ユニットセンター
副センター長

お母さんの妊娠前からの食事摂取状況※

※妊娠初期の質問票回答時点で過去1年間の平均的な食事摂取状況

発酵食品を食べる回数		妊娠34週未満の早産のなりやすさ(リスク)
味噌汁	週1回未満摂取に対して、週1回以上摂取 	低かった
納豆	週1回以下摂取に対して、週3回以上摂取 	低かった
ヨーグルト	週1回以下摂取に対して、週5回以上摂取 	低かった

出典：Ito M et al. Environ Health Prev Med. 2019 May 1;24(1):25.

抗炎症食の摂取		妊娠34週未満の早産のなりやすさ(リスク)
	炎症をもたらす食事の摂取が高いグループに対して、 抗炎症食の摂取が高いグループ	低かった

出典：Ishibashi M, Kyoizuka H, et al. Matern Child Nutr. 2020 Apr;16(2):e12899.
Kyoizuka H et al. Nutrition. 2021 May;85:111129.



福島ユニットセンター経塚標先生、石橋真輝帆先生が執筆しました。

厚生労働省「妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針（令和3年3月改訂）」では、妊娠前からバランスのよい食事をしっかりとることを推奨しています。

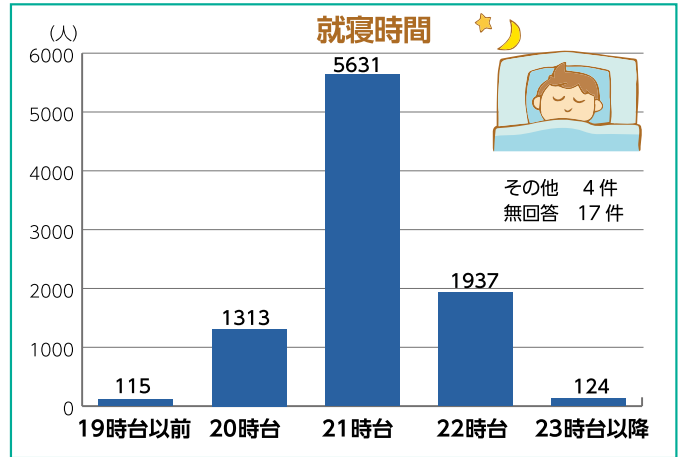
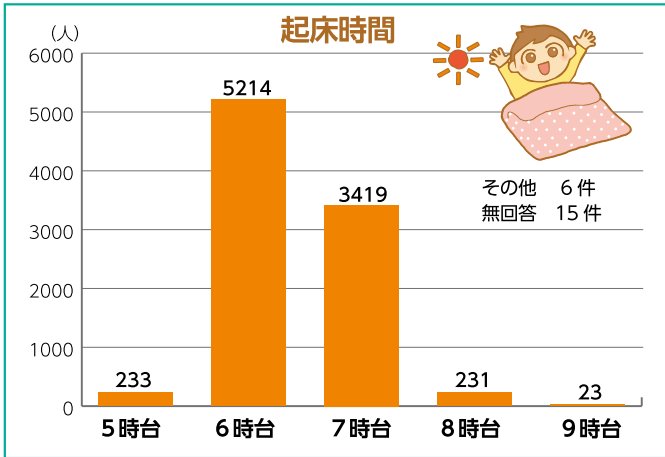
出典：厚生労働省ホームページ妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針（令和3年3月）
https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomo_kosodate/boshi-hoken/ninpu-02.html
閲覧日 令和3年10月18日



妊産婦のための食生活指針
リーフレット（PDF）
（厚生労働省）

質問) お子さんの平均的な平日の睡眠時間について起床時刻と就寝時刻をご記入ください。

エコチル★ふくしまのみなさまからご返送いただいた6歳質問票の回答にもとづく、令和3年10月18日時点の福島ユニットセンターの暫定データの集計結果です(集計対象件数9,141件)。



エコチル★ふくしまのみなさまの回答からは、お子さまの起床時間は6時台と7時台、就寝時間は21時台が多くみられました。

米国睡眠学会は、最適な健康状態を維持するため、6歳から12歳の子どもは、日常的に24時間あたり9-12時間睡眠をとることを推奨しています。

出典: Shalini Paruthi, et al. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 12, No. 6, 2016.



?

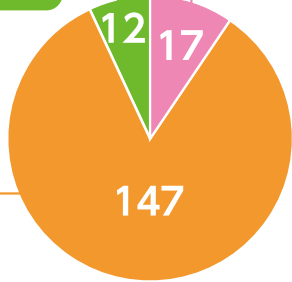
今、エコチル調査でどういう研究をしているの？

エコチル調査のデータを用いた研究論文は、これまでに**176編**発表されました。主に、**妊娠、出産、お子さまが1歳時までの成長や健康に関するデータを解析した研究結果**を報告しています。最新の研究成果は、環境省のエコチル調査ホームページに掲載してご紹介しています。

現在、エコチル調査関係者は、**4歳までのデータ**を用いて、妊娠、出産、子どもの成長発達、健康に影響を与える要因に関する研究に取り組んでいます。

【これまでに発表された研究論文】

基本情報



中心仮説^{*}に関する論文

(環境要因(化学物質)の影響を検討した論文)

- 妊婦の血液中重金属濃度と早産の関係
- 妊娠中の血中鉛濃度と出生児体格との関連について など

中心仮説^{*}に関わらない論文

(環境要因(化学物質)以外の影響を検討した論文)



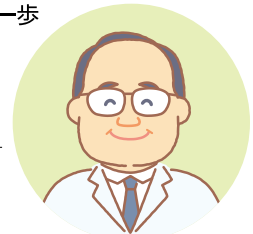
◀ 詳しい研究成果は、こちらからご覧いただけます (環境省エコチル調査HP)

*中心仮説
胎児期から小児期の化学物質等の環境要因が、妊婦や子どもの健康に影響を与えているのではないかとする仮説を、エコチル調査では「中心仮説」としています。

エコチル調査では、みなさまに調査にご協力いただいた後、時間をかけてご回答内容や測定結果の確認や化学物質などの分析を行います。

このため、現在協力いただいている調査の研究結果がご報告できるまでにお時間をいただきます。

未来の子ども達が安心して育つことのできる環境の実現に向けて、これからも参加されているみなさまとともに一步一步あゆみ続けます。



橋本浩一

福島県立医科大学
エコチル調査福島ユニットセンター
センター長 特任教授

出典: 環境省エコチル調査ホームページ成果発表一覧
<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/results/publications.html>
閲覧日 令和3年9月30日

アンケートご協力をお願い

今後の紙面の充実のため、みなさまのご意見をお聞かせください。

エコチル★ふくしまHP アンケートフォームからご回答をお願いします。



令和4年
1/16(日)まで

お問い合わせ先

エコチル調査福島ユニットセンター福島本部事務所
TEL: 024-547-1449 平日 9:00-17:00 (土日祝除く)

制作/発行

福島県立医科大学 エコチル調査福島ユニットセンター
〒960-1295 福島市光が丘 1