

エコチル調査でわかってきた研究の成果



エコチル調査でわかってきたこと

エコチル★
ふくしま版

第1号

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。**



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すごした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, Kyozuka H, et al. Matern Child Nutr. 2020 Apr;16(2):e12899.
Kyozuka H et al. Nutrition. 2021 May;85:111129.

福島ユニットセンター経塚様先生、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



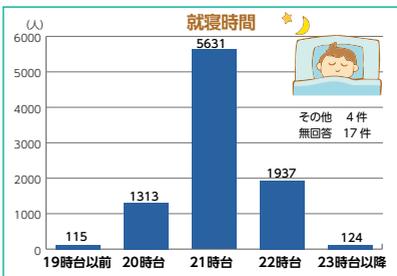
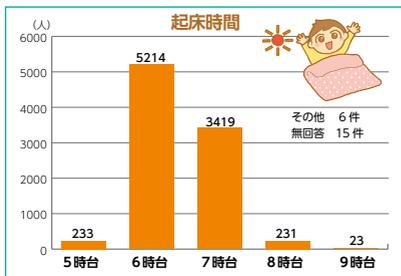
妊産婦のための食生活指針
リーフレット（PDF）
（厚生労働省）

質問票回答
集計結果

福島 6歳児の平日起きる時間と寝る時間

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き、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。

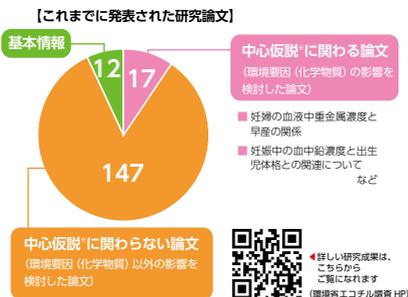
出典：Shalini Paruthi, et al. Journal of Clinical Sleep Medicine, Vol. 12, No. 6, 2016.



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。



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歩一歩あゆみ続けます。

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



※中心仮説
胎児期から小児期の化学物質等の環境要因が、妊娠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。

出典：環境省エコチル調査ホームページ研究成果発表一覧
<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

令和3年11月発行



エコチル調査で わかってきたこと

エコチル★
ふくしま版

第2号

今回は、エコチル調査へのご協力により得られた研究結果から、今後、医療現場での活用を期待されるデータについてご紹介いたします。

エコチル調査データを用いて作成した日本人向けの「妊娠中の体重増加曲線」

- 妊娠中の体重増加量を望ましい範囲にすることは、妊娠中のお母さまやおなかの中にお子さまの健康のために大切です。
- エコチル調査で、その目安となる「**妊娠中の体重増加曲線**」が作成されました。
- **妊娠前の体格**別の妊娠週数ごとの**体重増加の範囲の目安**が示されています。
- 今後、妊娠中の体重コントロールの目安（参考）として活用されることが期待されています。

※ **体格 (Body Mass Index (BMI))**は、身長・体重から計算します。
体格分類は日本肥満学会の肥満度分類に準じています。

BMI 計算式
体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

妊娠中、時期ごとの
体重増加量の目安になるから
いいね!



妊娠中からのご協力により
たくさんの方が
わかってきました。
ありがとうございます!



出典 Morisaki et al. J Epidemiol. Aug 28, 2021. (Online ahead of print)
国立成育医療研究センターホームページ プレスリリース
<https://www.ncchd.go.jp/press/2021/210928.html>



◀この論文の紹介や体重増加曲線のグラフが
掲載されています。

お母さんの妊娠中の過度な体重増加は、妊娠高血圧症候群
や妊娠糖尿病などのリスクになります。

その逆に、体重があまり増えないと子どもの発達などにも
影響します。

このグラフを目安に妊娠中の食生活に気を付けましょう!

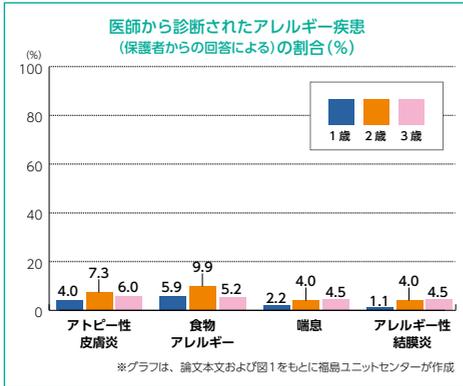


西部秀和

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
発達障害医学分野 教授
エコチル調査福島ユニット
センター 副センター長

■ 妊娠中の体重増加については、妊婦健診時などにかかりつけ医、医療従事者へご相談ください。

エコチル調査データからわかった 3歳までのお子さまのアレルギー症状・疾患の実態と推移



出典 Yamamoto-Hanada et al. World Allergy Organization Journal, 13:100479, 2020
国立成育医療研究センターホームページ プレスリリース, 2020
<https://www.ncchd.go.jp/press/2020/20201119.html>



■ この研究で得られた結果は、日本人の子どもにおけるアレルギーに関する状況として、「食物アレルギー診療ガイドライン2021(日本小児アレルギー学会)」など医療機関で活用されている診療ガイドラインに引用されました。

「アレルギーポータル」で エコチル調査が紹介



▲アレルギーポータル
ホームページ

- アレルギーに関する総合的な情報が掲載されているポータルサイトです。
- 日本アレルギー学会が運営しています(厚生労働省補助事業)。
- わが国の調査研究の1つとしてエコチル調査を紹介しています。



◀この論文の紹介が掲載されています。



第11回エコチル調査シンポジウム(2022年2月20日開催)動画が YouTube 環境省公式チャンネルで視聴できます

講演1

エコチル調査研究成果紹介

「妊娠中の体重増加曲線」を発表した森崎菜穂先生の説明もあります。

講演2

未来を生きる子どもたちの現状と課題 ～エコチル調査から考える～

「尾ママ」こと教育評論家 尾木直樹先生のご講演です。

パネルディスカッション

私たちの健康と環境

～エコチル調査によって

子どもたちの未来がどのように変わるの?～

教育評論家 尾木直樹先生、産婦人科医師 宋美玄先生と一緒にこれからのエコチル調査をテーマに討論しています。



講演2: 尾木先生から福島のみなさまへのメッセージがあります(28分15秒から)。



▶環境省
エコチル調査
ホームページ

みなさまのご協力から得られた研究成果が、医療現場に活用されるようになり、子どもたちがより健やかに成長できる環境、安心して子育てできる環境に一步步近づいています。これからも、調査へのご協力をよろしく申し上げます。



エコチル調査の研究成果は、こちらからもご覧いただけます

▶環境省エコチル調査ホームページ
成果発表一覧



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

次回のテーマ 募集中

アンケートご協力をお願い

今回の紙面はいかがでしたか？
次の紙面づくりのため、参加者のみなさまからのご意見をぜひお聞かせください。回答所要時間約5分です。



■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番地

令和4年6月発行