



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4号

いつもエコチル調査へのご協力ありがとうございます。2024年末までに全国のデータを用いて発表された論文は497編となりました(環境省エコチル調査ホームページ成果発表一覧掲載数)。本号ではこれまでにエコチル調査でわかってきた妊娠前、妊娠中の生活と健康についてまとめました。

「プレコンセプションケア」とは？



ふくしま子ども・女性医療支援センター／産婦人科医師の西郡秀和先生に聞いてみよう！
西郡先生、「プレコンセプションケア」ってなんですか？

英語で、プレは「～の前の」、コンセプションは「妊娠する」ことです。プレコンセプションケアは、若い世代のみなさんが、将来のライフプランを考えて、自分たちの生活や体や心の健康を大切にすることを意味します。

これまでの研究で、赤ちゃんがおなかの中にいるときの環境が、大人になってからの健康にも影響することが分かっています。



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



すべての若い世代の人たちがより健康な生活を送ることが大切なんだね。

プレコンセプションケアは、未来の子どもたちの健康にもつながる取組です。
エコチル調査と似ていますね。

エコチル調査でわかってきた「プレコンセプションケア」の大切さ ～食事～

これらは、
体によい食品ですね。
バランスの取れた食事が
大切なのね。

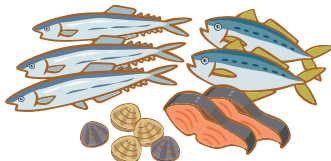


エコチル調査の質問票で、お母さんが妊娠する前や妊娠中の食事について回答してもらいました。
その結果、妊娠中のお母さんの健康、赤ちゃんが生まれるときにより状態になりやすい食品や食事内容がわかってきました。



▶ 魚介類

Michikawa T, et al. Br J Nutr. 2019
Inoue M, et al. Front Public Health. 2024



▶ 抗炎症食(こうえんしょうしょく)

細胞の老化につながる活性酸素の発生を抑制・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

Isibashi M, et al. Matern Child Nutr. 2020
Kyojuka H, et al. Nutrients. 2020
Kyojuka H, et al. Pregnancy Hypertens. 2022



▶ 発酵食品

みそ汁、納豆、ヨーグルトなど

Tanaka T, et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2024
Ito M, et al. Environ Health Prev Med. 2019



▶ 食物繊維の多い食品

Omoto T, et al. Nutrients. 2024
Omoto T, et al. Pregnancy Hypertens. 2024
Miyake K, et al. Front Nutr. 2023



エコチル調査の
研究成果は、
こちらからご覧になれます



環境省エコチル調査
ホームページ
成果発表一覧



環境省エコチル調査ホームページ
子どもたちの健やかな成長のための
「エコチル調査」
(成果紹介パンフレット) (2024年4月)



エコチル調査でわかってきた 妊娠中の飲酒(お酒を飲むこと)・喫煙(たばこを吸うこと)・受動喫煙(たばこの煙にさらされること)の影響

▶ 飲酒

早産などになりやすい

Ohira S, et al. Sci Rep. 2019
Ikehara S, et al. BJOG. 2019
Iwama N, et al. Hypertens Res. 2019



▶ 喫煙・受動喫煙

早産、先天形態異常になりやすい

Kunori Y, et al. Environ Res. 2022
Tsuchida A, et al. Congenit Anom (Kyoto). 2021

子どもの体重が 小さくなりやすい

Tatsuta N, et al. Obstet Gynecol. 2023

感染症になりやすい

Hashimoto K, et al. J Epidemiol. 2023



妊娠中にお酒を飲むこと、たばこの煙にさらされることは、赤ちゃんの健康が悪くなりやすいことがわかりました。たばこは妊娠している女性が吸うだけでなく、まわりの人たちの吸った煙も赤ちゃんの健康に悪い影響を与えます。

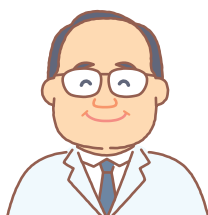
妊娠に気づいたときには、すでに赤ちゃんは影響を受けています。プレコンセプションケアとして、妊娠前から、生活を整えることがとても大切です。



家族みんなで
気をつけよう!



4歳半から6歳までのデータが加わった研究が始まります!



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

いつも、エコチル調査に協力していただきありがとうございます。

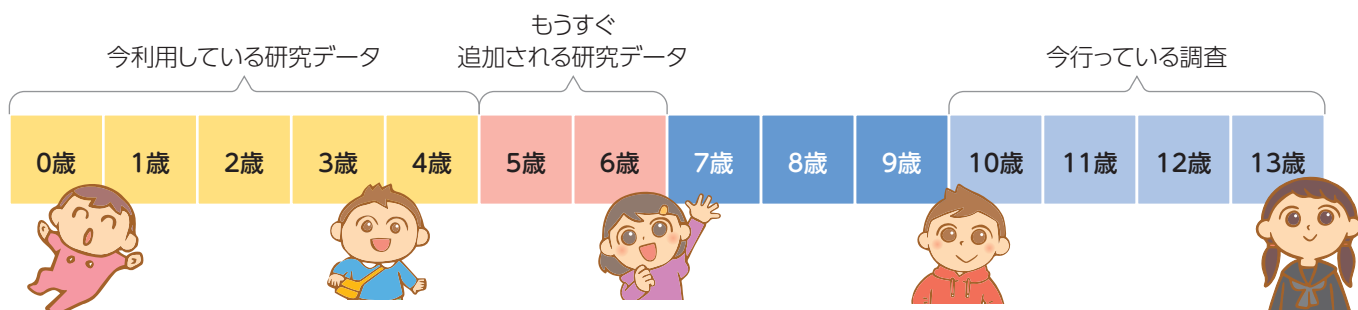
これまでは4歳までのデータを利用して、妊娠、出産、乳児の健康・発達についての研究が多く報告されました。そのうちいくつかは、医師の診療ガイドラインに取り入れられ役立っています。

もうすぐ、お子さまが4歳半から6歳までのデータが加わった研究が始まります!

また、新しいことがたくさんわかってきます。

今行っている調査に多くの方が協力してくれると、将来にわたりさらにたくさんのことがわかり、それらを役立てることができます。ぜひご協力をお願いします。

小学3年生までの
質問票の回答を集計した
小冊子「エコチル調査で
わかってきたこと vol.3」を
6月ごろお届け予定です。
お楽しみに!



13歳以降の調査(Web質問票など)のご協力のおねがい

お子さまが中学生になった後からでも13歳以降の調査にご参加いただけます。詳しくは、ユニットセンターにお問い合わせください。

「13歳以降調査について」
詳しくはこちらから▶
(エコチル★ふくしまホームページ)



ポータルサイトへの
ログインなどご不明な点は、
お問い合わせください。



私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

■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 (年末年始を除く))

■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 公立大学法人福島県立医科大学
2025年3月発行

アンケートご協力のお願い

みなさまがご関心のあるテーマなど
ご意見をお聞かせください。
アンケートフォームからご回答を
お願いします。

