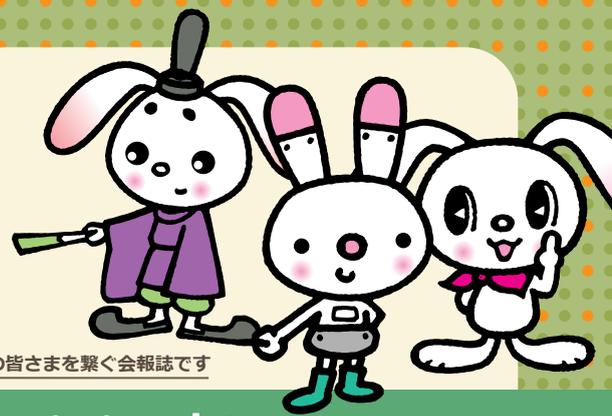


エコチル どすえかわら版

Vol.13

エコチルどすえかわら版 はエコチル調査京都ユニットセンターと京都・長浜・木津川の参加者の皆さまを繋ぐ会報誌です



はじめまして！エコチルパパです！



川西康之 (かわにし やすゆき)

同志社大学 赤ちゃん学研究センター 特任助教 / 産婦人科医、公衆衛生医

エコさん はじめまして、川西先生。京都地区のエコチル参加者の「エコ」です。今日はよろしくお願いします。実は私、1年半くらい前に小西行郎先生へインタビューするために赤ちゃん学研究センターに来たことがあるんですよ。その時は、ゆうも一緒に心地よい秋でしたが……。うーん、今日はとても寒いですね。

川西先生 はじめましてエコさん、こちらこそよろしくお願ひします。今日は遠いところを、ようこそお越しくださいました。僕は昨年北海道の旭川から引っ越してきたので、京都は暖かいなあ、と感じているのですが、エコさんは、ずいぶん寒そうですね（笑）。

エコさん ええ、でも、建物に入ってホッとしています。おまけに私と同世代の先生にお目にかかって、もっとホッとしています。

Q1 北海道ユニットセンターは、どんな様子だったんですか？

それにしても、北海道とは、ずいぶん遠からいらっしゃったんですね。ううう・雪もたくさん降るんでしょうね。そういえばエコチル調査って、全国15か所のユニットセンターを拠点に行われている調査でしたよね。京都地区では参加者募集終了時に3,982人のエコチルママが登録していたのですが、北海道はどうでしたか？

川西先生 北海道では、8,362人の妊婦さんにご参加いただきましたよ。京都府の人口が約250万人、北海道が約550万人なので、おおよそ同じ比率でしょうか。北海道では調査開始当初、参加者数が伸び悩んでしまい、みんなでいろいろな場所にお願ひに回ったり、旭川の調査対象地域を拡大してもらったりと、とっても大変でした

こんにちは。まだ寒い日が続いていますが、みなさんお元気ですか？私木津川市の「同志社大学赤ちゃん学研究センター」に来ています。赤ちゃん学研究センターは、京都大学と一緒に京都ユニットセンターとしてエコチル調査を進めているんです。今日は、川西康之先生に会いに来ました！

北海道ユニットセンター

京都ユニットセンター



が、おかげさまで多くの方々に支えられ、無事に参加者さんに集まっていただけました。

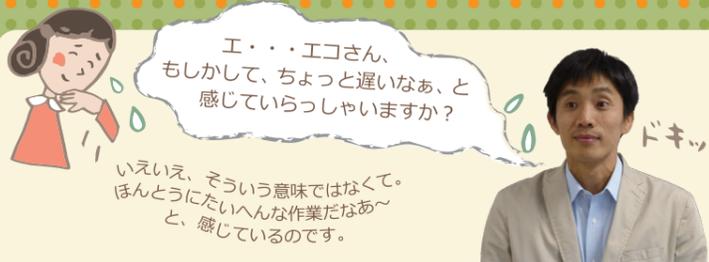
エコさん 北海道でもたくさんの方が調査に参加しているんですね！京都の2倍以上の方が参加していることになるので、ずいぶん大きい集団のように感じます。そういえば、いつも質問票と一緒に届く全国版の「エコチル調査だより」^{*}では、全国10万人分の回答結果がグラフなどで公表されていることがあります。すごいなと思う反面、規模が大きすぎてイメージできず、頭がクラクラしてしまいます……。

川西先生 なるほど、そんなふうを感じるんですね。それでは、もう少し小さな集団、たとえば、私たち参加者が所属している京都地区だけの回答の集計結果を見ることもできるんですよ。こちらデータは「確定」していますし……

Q2 データの「確定」って、なんですか？

エコさん あ、先生！その「確定」という言葉について教えてください。少し前にも「出産時までの10万組のデータが2016年6月に確定」という見出しでエコチル調査だよりが届きました。この「確定」って、いったいどういうことなんですか。「調査結果」ではなく「確定」というのは「回答の集計が終わった」という意味でしょうか？出産といわれると、私にとってはずいぶん昔のここのように感じてしまうのです。あ〜んなに昔に提出した妊娠や出産に関係した質問票が、もしかして「今、ようやく集計だけが終わった状態」ということでしょうか？

※エコチル調査だより……エコチル調査の研究成果や進捗状況を参加者の皆さまへお知らせする全国版の情報誌。



川西先生 実は、調査データというのは、データをクリーニング（矛盾などのチェック）して、確定させるまでが、とっても大変な作業になるんですよ。料理でいうところの下ごしらえ、といったところでしょうか。そして、ここをしっかりとすり合わせておくことが、きちんと信頼してもらえ解析を行うためにも、大切な作業になるんです。たしかにエコチルキッズたちも、先頭の方は来年度から小学校に入学する学年ですので、ずいぶん前のことのように感じられるのも、もっともですよ。現在は、データが確定されてからさらに約1年がたち、一部の論文は出版され、さらにたくさんの論文が世にでていく準備を整えています。

Q3 京都ユニットセンターのデータは？

エコさん なるほど、「下ごしらえ」は大切ですよ。私は下ごしらえがとっても苦手で、とりあえず作り始めてみたものの、やっぱり後で困ったり、余計に時間がかかったりすることがあります。順を追って作業することは大切なんですよ。

川西先生 では、一緒に見ていきましょうね。この機会に、京都ユニットセンターのみなさんの、妊娠初期の喫煙データと、全国のデータを比較してみました。お母さんの妊娠中の喫煙については、全国で5%の方が喫煙を続けていましたが、京都では2%と、全国と比べて少ないという結果でした。また「喫煙したことはない」という方も、全国の58%に対し、京都は68%となんと10%も多く、京都の方はタバコに気を配っている方が多いようですね。



妊娠初期 お母さんの喫煙の有無

- 喫煙したことはない
- 以前は吸っていたが今回の妊娠に気づく前から止めていた
- 以前は吸っていたが今回の妊娠に気づいて止めていた
- 現在も吸っている



回答数：3,638件
MT1(妊娠12～16週) 自記式質問票調査



回答数：100,036件
MT1(妊娠12～16週) 自記式質問票調査

エコさん へ～え、比べてみると違いが出るものなんですね。それに、やはり京都地区の3,600人くらいの回答数になるとイメージが湧きますね。私はこの中の「一人」だと実感できます。このグラフでは、私は「妊娠に気づく前に喫煙を止めていた」ので、22%のオレンジ色の所に入りますね！妊娠中に質問票を記入することは、自分の生活状況を見つめるきっかけになりましたが、過去に戻れない分、喫煙に関する調査結果は私にはとても気になることです。

川西先生 そうですね、すでにエコチル調査から発表されている研究論文として、喫煙を妊娠中に継続していると、赤ちゃんの出生体重が125～136g減少することが報告されています。エコさんの場合は、妊娠に気づく前に止めていらっしゃるようですので、この影響はなさそうですね。また、妊娠に気づいてから止めている方も、大丈夫なようですよ。

エコさん 確定されたデータをもとに、これからも研究が進み、いろんなことがわかってくるんですね。

Q4 妊婦ライフを振り返ると・・・

エコさん そういえば妊娠中の質問票って、ものすご～く分厚かったです。私は一人目の妊娠だったので、まだ時間に余裕がありました。けれど、子育てをしてみると、上にお子さんがいらっしゃったエコチルママは、ずいぶん苦労して回答されたんじゃないかな、と感じます。

川西先生 そうですね、10万人のうち約6割の方が、上にお子さんがいながら、エコチル調査にご協力くださっています。とってもお忙しい中協力してくださっていて、頭が下がる思いです。では次は、そんな分厚い質問票の中から一つ紹介しますよ。妊娠中のつわり症状について、京都ユニットセンターのデータを見ていきましょう。

京都 妊娠してから、妊娠12週頃までの間に妊娠初期 つわりの症状はありましたか？

- なかった
- 嘔吐するが食事はとれた
- 吐き気のみあった
- 嘔吐して食事もとれなかった



回答数：3,609件
MT2(妊娠22～28週) 自記式質問票調査

エコさん 私は12週を過ぎてもつわりがありましたが、嘔吐はしませんでしたし、何とか食事はとれたんです。グラフで見ると、このオレンジ色の45%部分になるのかな？でも、吐き気もあって食事もとることができないエコチルママが、京都地区に10%もいたなんて。人数にすると約400人！うーん、食事の準備も大変だったと思うのですが、皆さん頑張ったんですね。



妊婦さんを見たら、何かお手伝いしたいな、と強く感じます。

川西先生 そうですよ、やはりつわりは、辛い症状の一つですよ。妊婦健診をしていると、「身体を冷やすと症状が悪化する」とおっしゃる方が多い印象で、身体を冷やさないように気をつけることも大切ですね。また、エコチル調査から得られている論文の一つを紹介すると、SGA といって、赤ちゃんの大きさが出産する週数に対して相対的に小さくなる、という疾患があるのですが、たとえば妊娠初期のつわり症状がひどくても（嘔吐して食べられない状態でも）、SGA のリスクが増えることはなさそうだ、と、報告されていますよ。

エコさん 赤ちゃんのために食べないと・・・と思うと、ママ自身が食べることができない自分を責めてしまい、辛くなることもあったかもしれませんね。けれど、そんなふうには思わなくてもよいということですね。私もこれから妊婦ライフをおくる皆さんを、自信をもって励ましてあげることができます。こんな感じで調査結果を参考にしていけるといいですね。

Q5 エコチル調査「参加者」として、いかがですか？

エコさん 先生、貴重なデータを紹介していただき、ありがとうございました。そういえば、先生もお子さんがいらっしゃって、エコチルに参加されているとお伺いしています。ええっと、エコチルキッズのお子さんは、おいくつですか？

川西先生 4歳と6歳の子が参加しています。どちらも1月生まれなんですよ。あ、もうすぐ下の子が質問票返送キャンペーンの対象だったかな？

エコさん えっ？うちの子、ゆうも4歳なんです。

このあいだ、キャンペーンの風呂敷をもらうことができましたよ。先生もお手元の4歳質問票を提出したらプレゼントが届くかも。頑張ってください。それにしても、先生はエコチルキッズがお二人いらっしゃって、しかもお誕生日が近いということだったら、同じ時期に2通同時に質問票を書くことになるんですね。それはたいへんです！エコチル調査で研究をされている立場の先生でも、「質問票を記入していて困った～」なんてことはあるんですか？



川西先生 妻からは「質問票の最初に、回答に必要な道具が記載してあるといいな～」とか、「子ども同士がケンカを始めてしまって、途中でしばらく回答がほったらかしになってしまった」とか聞いています。結局その後も忙しくて、しばらく回答が遅れてしまい、僕が同じ職場のスタッフから直接質問票提出の督促のお願いをされた～、なんてこともありましたよ～（汗）

エコさん え、直接ですか？それは逃れようがありませんね（笑）道具の件は、わかりますよ～。道具を探している間に、ついすっかり忘れてしまうことがありました。そもそも、道具自体が家にあったような、無かったような？ほんとに困りますよね。けれど、さすがエコチルパパだけに参加者側の状況を良くご存知ですね。エコチルママを手伝っていらっしゃるのわかります。

川西先生 質問票への回答は、妻を見ていると、やっぱり大変そうだな～、と感じ、ただでさえ忙しい中なので、少し申し訳ない気持ちになります。ただ、妻にプレッシャーにならないように、なるべく家事や育児を手伝ったり、質問票のわからないところがないか聞いたり、妻が少しでも回答しやすく感じてくれるように、頑張っているつもりです。やはりエコチル調査のデータは、自分の子どもたちの、さらに子どもたちへとつながる大変貴重なデータですので、参加者として返送が遅れても継続していきたいですよ。

Q6 エコチルパパとして、エコチルママにメッセージをお願いします！

エコさん 先生、今日はありがとうございました。さきほどエコチルキッズがお二人いらっしゃるとお伺いしましたが、先生は4歳～10歳の4人のお子さんのパパなんですよ。お医者さまであり、研究者であり、夫であり、4人のお子さんのパパであり・・・お目にかかる前はスーパーマンみたいな方かと思っていました。でも質問票を前にして、私と同じようにバタバタしたり、お子さんたちと格闘して毎日を過ごしていらっしゃるんですね。なんだかちょっとホッとしたりして。最後になりましたが、ともに育児に質問票に向かい合っているエコチルママに、応援メッセージをお願いします。

川西先生 実は4人の子どものうち、上の3人は、産婦人科医として自分で取り上げたんです。ただ、4人目は、一人の父親として関わってみたいと、妻の手をぎゅっと握って、隣で出産に立ち会いました。今、子どもが少しずつ大きくなってきて、子どもたちが気づかせてくれた、たくさんの大切なことを忘れずに、これからもエコチル調査に関わっていきな、と思っています。しかし育児って、本当にいろいろ大変ですよ（汗）。みなさま家事に育児に、中にはお仕事にと、とっても忙しい中、いつもエコチル調査の質問票にご回答をいただき、本当にありがとうございます。今回は、すこし懐かしさを感じるテーマになってしまいましたが、今後みなさまのお役に立ちそうな研究論文ができてきたら、ご紹介させていただきたいと思っておりますので、どうぞお楽しみに～



詳細調査の一つ、「訪問調査」が終了しました

かわら版7号、11号でお知らせいたしました詳細調査の続報です。全体調査の中から無作為に選ばれた方にご参加いただいているこの調査には、京都ユニットセンターでは京都・長浜・木津川の3地区合わせて189人の方にご協力いただいています。

詳細調査は、「訪問調査」「医学的検査」「精神神経発達検査」の3つの検査からなっていますが、この中の「訪問調査」がすべて終了しました。対象の方には2回（1歳半、3歳）の訪問調査にご協力いただきました。エコチル調査の最初のスケジュールでは、6歳以降にもあと1～2回の訪問調査を予定していましたが、計画の変更により、この3歳の調査をもって終了となりました。

調査員がお宅を訪問し、器材などを置かせていただいたり、詳しく聞き取りをさせていただきました。参加者の皆さまには同席していただく必要もあり大変だったと思います。それを快く受け入れ、調査にご協力くださいました皆さま、ありがとうございました。



京都ユニットセンター〈京都地区担当〉リサーチコーディネーター：上野由紀

前回の1歳半の時から約1年半ぶりの今回の3歳訪問でしたが、「前の時は（器材は）あそこに置きましたね」「今回は1か月分のゴミは集めなくていいんですか？」と、前回のことをよく覚えてくださったり、その後のご家庭の様子を写真やエピソードを交えて教えてくださったりで、とてもありがたく楽しい、貴重な時間を過ごさせていただきました。そして何より、お子さんの成長を見ることができたのは私たちにとって最大のご褒美で、こんなことができるようになったんだと思うと何だか嬉しくて…。帰り際、バイバイなどしてくれようもんなら、ああ、もっと一緒にいたいなあ～などと思ってしまったりもして…。(笑)

おかげさまで訪問調査は無事終了し、担当としてちょっぴりさみしい気もしますが、エコチル調査はまだまだ続きます。皆さまと、お子さんたちとともに、これからも一緒に成長していけたらと思います。これまでご協力いただき本当にありがとうございました。

訪問調査・担当者より

ピックアップ 長浜地区

エコチル☆ファミリア

消しゴムはんこでお正月グッズをつくらう
2017年12月7日(木) 神照まちづくりセンター

この冬、長浜地区では消しゴムはんこを使って、年賀状、お年玉袋など、お正月グッズを作るイベントを開催しました。幼稚園や保育園に通うエコチルキッズたちが増えたこともあり、お母さまだけでのご参加も増えてきました。



お母さまのみでご参加の方は、黙々と作業に専念されていました！



かわいいはんこや色とりどりのスタンプに思わず目移りしますね！



ママをお手伝いするエコチルキッズ。手を汚しながらもがんばってくれました。



すてきな作品ができました。

これからもエコチル☆ファミリアをお楽しみに！

京都地区 木津川地区のみなさん

長浜といえば長浜城、長浜城といえば豊臣秀吉。ということで、長浜には「ひでよしくん」というゆるキャラがいます。また2015年のエコチルフェスタの時に、市役所から借りて運んできた…いえいえ、遊びに来てくれたゆるキャラの「三成くん」。NHK大河ドラマ「江」でおなじみの浅井三姉妹の「茶々姫」「初姫」「江姫」。他にも実はいろいろなキャラクターがいます。また、宣伝になってしまっているので具体的にはお伝えできませんが、様々なご当地グルメもあります。京都地区、木津川地区の参加者の皆さん、滋賀にお越しの際は、ぜひ長浜まで足をのばしてください！

京都ユニットセンター〈長浜地区担当〉リサーチコーディネーター：中嶋・阿藤

エコチル・メールマガジンより

京都ユニットセンターでは、月に2回程度、メールマガジンをお送りしています。メルマガへのご登録方法は8ページをご覧ください。

子育て情報 「赤いあざの新薬」-----2017年10月16日 配信

あざにはたくさんの種類があります。赤いものや黒いもの、盛り上がったものや平坦なもの、自然に消えるものや消えないもの、生まれた時からあるものや後になってからできてくるものなど、千差万別です。

その中に、イチゴ状血管腫（乳児血管腫）と言われるものがあります。生まれたときから、あるいは生後しばらくしてから出てくるもので、イチゴを半分に切って皮膚の上にポンと置いたような形で、境界がはっきりしてポコッと盛り上がり、表面がイチゴのように赤くブツブツしているのが特徴です。これは、ちょっと大きめに言うと血管内皮の増殖による良性的腫瘍なのですが、しばらくすると血管の増殖が自然におさまって、だんだん薄くなって消えていくことが多いのです。

普通は消えていくまで待っていることが多いのですが、最近、これに有効な飲み薬が見つかりました。気になる場所があったり、なかなか薄くなっていかなかったりときずるときには、皮膚科や小児科のお医者さんに相談してみてください。京都、長浜、木津川で行っているエコチル育児健康相談も、どうぞご利用ください。

京都ユニットセンター：小児科医/吳 東進

各地区のイベントのお知らせ

京都 プチイベント

■救命講習会 (おとな対象)

開催日：3月12日(月)
場所：左京保健福祉センター
※お子様もご同伴いただけます。
左京消防署による救命講習会です。お人形を使って乳幼児のお子さんの救命方法も学びます。

■お名前バッグを作ろう! (キッズ対象)

開催日：3月18日(日)
場所：こどもみらい館
スタンプを押して名前入りのバッグを作りましょう。
入園、入学にピッタリ!

★京都地区の皆さまにはイベントチラシを同封しました。詳細はチラシをご覧ください。

木津川 エコチルカフェ

■人形劇「ちいさいおしろ」

開催日：2月10日(土)
場所：同志社大学赤ちゃん学
研究センター

動物がたくさんでてくる人形劇です。手遊びしたり歌ったりしながら楽しみましょう。

★木津川地区の皆さまには12月にイベントチラシをお送りしました。詳細はチラシをご覧ください。

長浜 エコチル☆ファミリー

今年度は、ヨガ教室と、消しゴムはんこ工作のイベントを開催しました。

いつも質問票をがんばってくださっているお母さまに、リフレッシュ時間をご提供できればと思い、来年度も大人向けのイベントも計画していますので、お楽しみに!



メルマガ登録方法!



ecochil-kyoto@wadm.jp

メルマガに登録しませんか?

毎月2回程度、京都ユニットセンターよりお送りするメルマガ会員になりませんか。医師や専門家によるコラム「子育て情報」と、エコチルスタッフによるコラム「ほっとひと息」をお届けしています。新規ご登録の方、アドレス変更のため再登録をご希望の方は空メールを送信してください。氏名のご登録は不要です。次回の配信よりお届けします。

質問票返送キャンペーン

対象の4つの質問票を全てご提出くださった方に感謝をこめてプレゼントをお贈りしています。2歳の「がまぐち」に引き続き、4歳、6歳のプレゼントも皆さまにお使いいただけるようなオリジナルグッズを、スタッフが心をこめて選びました。

■4歳のプレゼント：オリジナルふるしき

対象：2歳6か月、3歳、3歳6か月、4歳の4つの質問票

■6歳のプレゼント：オリジナルトートバッグ

対象：4歳6か月、5歳、5歳6か月、6歳の4つの質問票

詳しくはHPをご覧ください

要予約 育児健康相談のお知らせ

詳しくはHPをご覧ください

京都ユニットセンターに登録されているエコチル調査参加者の方を対象に、小児科医が個別に無料で面談して相談にのります。お子さんの健康や発達に関して心配なこと、気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

※薬や診断書は出ませんので、ご了承ください。

※前日までにお電話にてお申し込みください。折り返し詳細をご案内いたします。HPのお申し込みフォームもご利用ください。

申込について 電話番号と電話受付時間★平日のみ

【京都・長浜地区】

TEL：075-366-7400 9:00～16:00

【木津川地区】

TEL：0774-65-6066 10:00～16:00



全国 エコチル調査コールセンター

フリーダイヤル・年中無休 9:00～22:00

0120-53-5252

全国共通のエコチル調査コールセンターでは、調査についてのお問い合わせだけでなく、育児相談も承っています。看護師、保健師、栄養士など実務経験豊かなスタッフが親身になって対応いたします。お気軽にお電話ください。



変更はありませんか?

お引越しなどで住所や電話番号などが変更になった場合、お手持ちの「登録内容変更届」にご記入いただき、質問票等と一緒にご返送ください。または、京都ユニットセンター(木津川地区の皆さまは同志社大学サブユニットセンター TEL：0774-65-6066)までご連絡ください。

編集後記 寒さの厳しい毎日が続いていますが、ふと植物に目をやると、梅のつぼみや、木々の小さな新芽に出会い、力をもらいます。エコチルキッズの先頭学年は、今年いよいよ小学生!幼稚園や保育園に入園されるキッズもおられることでしょう。どの子も小さな体に無限の可能性を秘めて、それぞれのスピードで成長しています。子どもの生活の変化に合わせて、おのずと親の生活も変わっていきますね。今から早寝、早起きで生活のリズムを整えて、4月からの新生活がスムーズにスタートできますように。2011年に始まったエコチル調査も7年目に入りました。今後とも、長〜いお付き合いをお願いします。



環境省エコチル調査

京都ユニットセンター

発行 京都大学大学院医学研究科エコチル調査京都ユニットセンター
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53 分子生物実験研究棟129号室

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

mail: info@ecochil-kyoto.jp

Tel: 075-366-7400



平成30年2月1日 発行