

エコチルどすえかわら版

京都

Kyoto

Vol.17

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



研究成果って難しい?!



今日はエコチル調査京都ユニットセンター長の中山先生にお話を伺いに京都大学の研究室にやってきました。先生にお目にかかるのは2年ぶり！ママチャリで来たことを思い出します。どんなお話が伺えるか楽しみです。京都大学には、ノーベル賞を受賞された有名な先生がいっぱいなので、もしかしたら構内でお会いできたりして。。。

中山 健夫 (なかやま たけお)

エコチル調査京都ユニットセンター長 / 京都大学大学院医学研究科 社会健康医学系専攻健康情報学分野 教授

Q1 医学研究を共に

えこさん エコチル調査に参加して6年たちました。正直めんどくさいなあ、って思うこともあるんです。でも、いつか私たち親子も大きな研究に貢献できたなって思える日が来るかもしれない…そう思って何とか続けています。調査が始まって、もう8年。最近環境省エコチル調査のHPで「成果発表一覧」というお知らせを見つけたんですが、な〜んか、難しいんですね、これ。

あ、先生、ご無沙汰しております。お忙しい中お時間いただいております。早速ですが、今日はHPに登場する成果発表について伺いたいなあ、と思ってきました。

中山先生 こんにちは。よく来てくれましたね、えこさん。参加者さんと直接お話する機会は少ないので私も楽しみにしていました。まずは私から先に質問させてくださいね。えこさんは「医学研究」というとどんなものをイメージしますか？

えこさん え、いきなりですね、先生。「医学研究」ですか？そうですねえ、う〜ん。血液検査とか、ピコピコする機械を付けるとか、病気を治す研究とか、えらい先生方が病気について新しい発見をしてくださる、などが浮かびますが。

中山先生 ごめんね、えこさん。びっくりさせてしまいましたね。実は、医学研究は、長い間、動物実験などが主で、人間を対象にした研究が注目されてきたのはここ20年くらいのことなのです。はじめの頃は、研究参加者さんへの十分な説明や同意がないまま行われる、などという問題もあったのですが、その反省を踏まえて現在では参加者さんと一緒に、という姿勢が定着してきました。私たちは研究者と参加者さんが共創できるような研究をしたいと考えているのです。

えこさん え、一緒にですか?! 共創って? 私たちは、いったい何をやるんでしょう。

中山先生 大丈夫ですよ、えこさん。安心してください。私たちは特別なことをお願いしたいわけではありません。エコチル調査では参加者さんのデータを通して次の世代の健康作りを目指しているわけですから、参加者さんと一緒にいろいろなことをわかるようにしていくことが、共に研究しているということだと考えています。えこさんは、いくら役に立つと納得していても、いきなり知らない人に血をとられて、知らない間にデータ解析されるって不安ではないですか? ご存知のようにエコチル調査は、長い期間にわたってお付き合いをお願いする医学研究です。参加者さんと研究者の距離が近い研究の一つではないでしょうか。私たちは、どんな人間が、どんなつもりで研究を行おうとしているのか、顔の見える研究者を目指すことで、参加者さんに安心感と参加意識をもってもらい、自分たちの研究の戒めにもしたいと考えています。



えこさん 確かに先生にお会いすると、こういう方が研究してくださっているとわかって安心しますね。私たちが質問票を書くのも先生たちと一緒に研究していると考えればいいんですか。

中山先生 そうなんです。えこさんは、どうしてエコチル調査に参加されましたか？参加したことで何かいいことがありましたか。参加者さんが感じている何か新しい価値がなかったら、お互いにすごく意味があると思うのですが。

えこさん 参加して良かったことですか？うーん、質問票にこたえるときに、普段は気にしていないけれど、我が子とまっすぐ向き合っている感覚があります。

成長しているんだなあ、と実感することもありますし。

でも、未来の子どもたちの役に立つとはわかっていても、ゆうには役に立たないのかと思うと、ちょっと複雑な気分になることもあります。

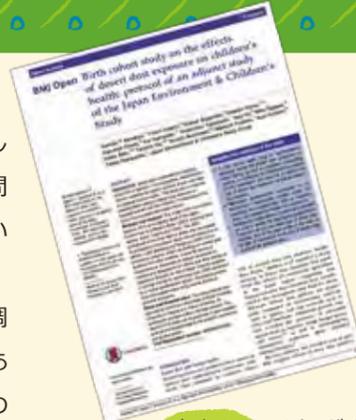


中山先生 前回（平成29年9月発行・かわら版12号）でもお話ししたように、将来の医学に役立てていこうという研究と、今現在の参加者さんの役に立つということは、近いようでいて遠いですね。けれど参加することで健康意識が高まったり、今まで自分のことだけを見ていたのが他の人のデータを見て自分を振り返る機会にしたり、物の見方が変わるきっかけになるかもしれません。

Q2 成果発表って？

えこさん 先生……私は毎日のことで追われていて質問票を返送するのがせいっぱいなんです。ものの見方が変わったという実感はないですが、かわら版で他の参加者さんのアンケート結果などを見るのは興味深いです。そういえば以前だったら気にも留めなかった環境省のエコチル調査のHPで成果発表一覧を見つけました。ただ、失礼ながら私にはそんなに大きな「成果」があるようには見えませんでした……あ、すみません。つい本音がでてしまって。以前からテレビやネットでいわれていたことがデータを解析したら、やっぱりそうだった、と言われても、「そんなことわかりきってるやん！」と思ってしまいますし、書かれていることも難しすぎてわかりづらいです。びっくりするような新しい発見がないと、「成果」とは思えないんです。

中山先生 なるほど、私たちの考える「成果」とはずいぶんギャップがありますね。研究者からすると「成果」とは、このような論文です。



中山先生 けれども、これを見ても、それで？と思いますよね。実は現代では、生活が変わるような目に見える発見となると、100本論文が出たとしても、そのうちの1本あるかどうかでしょうね。逆に言えば、成熟した社会で常識がどんどん変わっていくのも怖いんです。最近の例でいうと、エコチル調査ではないですが「乳幼児突然死症候群とうつぶせ寝との相関関係」は、^{*}疫学調査で明らかにされた生活を変えるような大きな成果です。調査に協力してくださった参加者さんのおかげで、将来の多くの命が救われることになりました。既にお子さまを亡くされた方には、残念ながらその成果は直接役立たなかったわけですが、深い悲しみの中、研究に参加し、共創してくださったのです。

*疫学調査：患者発生の分布を観察することにより、疾病の原因を究明する調査

えこさん ああ、今までそんなふう考えたことがありませんでした。未来の子どもたちを思う気持ちが共創につながるのでしょうか。私もゆうも気づかないうちにたくさんの参加者さんから恩恵を受けているんですね。

Q3 研究の目的は大発見？

えこさん ところで先生、研究者の方は研究テーマをどうやって決めておられるのですか？「まだ誰もやっていないから挑戦するぞ！」みたいな感じなんですか。

中山先生 もちろん純粋な好奇心で生命現象の謎を解き明かしていくような研究も必要でしょう。けれども疫学研究の場合は、どこかで誰かが困っている問題、あるいは困っている事に自身が気づいていない段階の問題を解決していきたいという価値観を持っている研究者が多いですね。一見すると「なぜそんなこと調べての？」^{*}という研究も、深く読み込むと、なるほどと納得することがあります。

えこさん 「困っている人を助けたい」が研究動機だなんて……。私たち参加者からずっと遠くのほうにいた研究者の方が、ずいぶん近くに來られたような感じです。



中山先生 現代はいろいろな問題を抱えているとはいえ、公害による病気が全国で起こっていた昭和の頃とは違って、有毒な物質などは遥かに良くコントロールされています。健康への悪影響とはいえ、以前のように明らかに有害というより、微妙なレベルのよし悪しを丁寧に検討して科学的な結果を出すことが中心となるでしょう。生活が大きく変わるのではないかもしれないけれど、舞台裏で安心安全を守るために大切な成果がたくさん得られてくることでしょ。

Q4 「参加者さん」と共に成果をつくるには

えこさん 私たち参加者のデータから、さまざまなことに着目してくださっているのですね。ということは、もう私たちは安心して国からの発表や国が何とかしてくれるのを待っていればいいのですね。

中山先生 実は、研究者が発表するそれぞれの論文は、それだけでは「ひとつひとつの研究」であって、論文1つで政府が何か大きなことを決める、というものではありません。例えば「子どもたちがスマホを長く使うほど、子どもたちの心身の健康が悪くなる」というような論文がエコチル調査から出されたとします。えこさんは、子どもたちからスマホを完全に取り上げますか？



えこさん え! ゆうにはまだスマホをもたせていないのですが、ゆうは親である私が便利に使っているのを見て育つわけですし、大人になると、きっと持つことになるだろうし……安全面で今後持たせたほうが良い時も出てくるかもしれないし。切り替えが難しいです。我が家ではどうしようかなあ。

中山先生 完全とは言わないまでも、スマホをできるだけ使わせないようにする方もいるかもしれませんが、子どものスマホを親が管理することは難しいので、分かってはいても手が出せない、という方もいるでしょう。それでは、政府が法律でスマホの使用時間を規制することはどうでしょうか。「1日3時間までなら良いけれども3時間以上は禁止」というのもおかしいですね。鉛や水銀のような明らかな有毒物質であれば、国が基準を決めることは大事ですが、スマ

ホに関しては「3時間以上ダメ」というように、どこかで線を引けるようなことではありません。研究者は科学的に「何がどれくらい良いか、悪いか」を明らかにしようと努力しますが、行政の意思決定は総合的な判断が必要になるのです。皆さんご自身も家族の状況や考え方に合わせて総合的に判断されるのではないのでしょうか。

えこさん 「成果は国にお任せ!」「こうしたらいいよって言われたところだけ取り入れる」という姿勢ではなく、成果を自分の状況に合わせてどう役立てていくか、考えないといけないのですね。

中山先生 そうなんです。だからこそ、私たちは参加者さんからお声をたいへん大事なものだと考えているのです。エコチル調査は参加者さんの個人情報を守るルールで運営されているため、横のつながりは作りにくいのですが、参加者さんが集まってくださる場、例えば「先生と話そう」というイベントは私たち研究者にとっても、参加者さんと直接お話しできる貴重な機会です。参加者さんから生の声を伺うことで、また新たな研究へと繋がる可能性が広がっていくのではないかと考えています。

えこさん イベントには中山先生がご登場くださることもあるのでしょうか？参加者として「人間を対象とした研究」に関わっているからこそ、研究対象者である私たちが発言したり、気持ちを伝えたりすることも可能なんですね。私たちの意見も新たな研究のもとになるかもしれないと思うと、一緒に研究している気分になってきました。これが「共創」なんですね!先生、今日はありがとうございました。

中山先生 こちらこそ、どうもありがとうございました。これからも一緒にエコチル調査を進めていければ嬉しいです。どうぞよろしくお願いいたします。



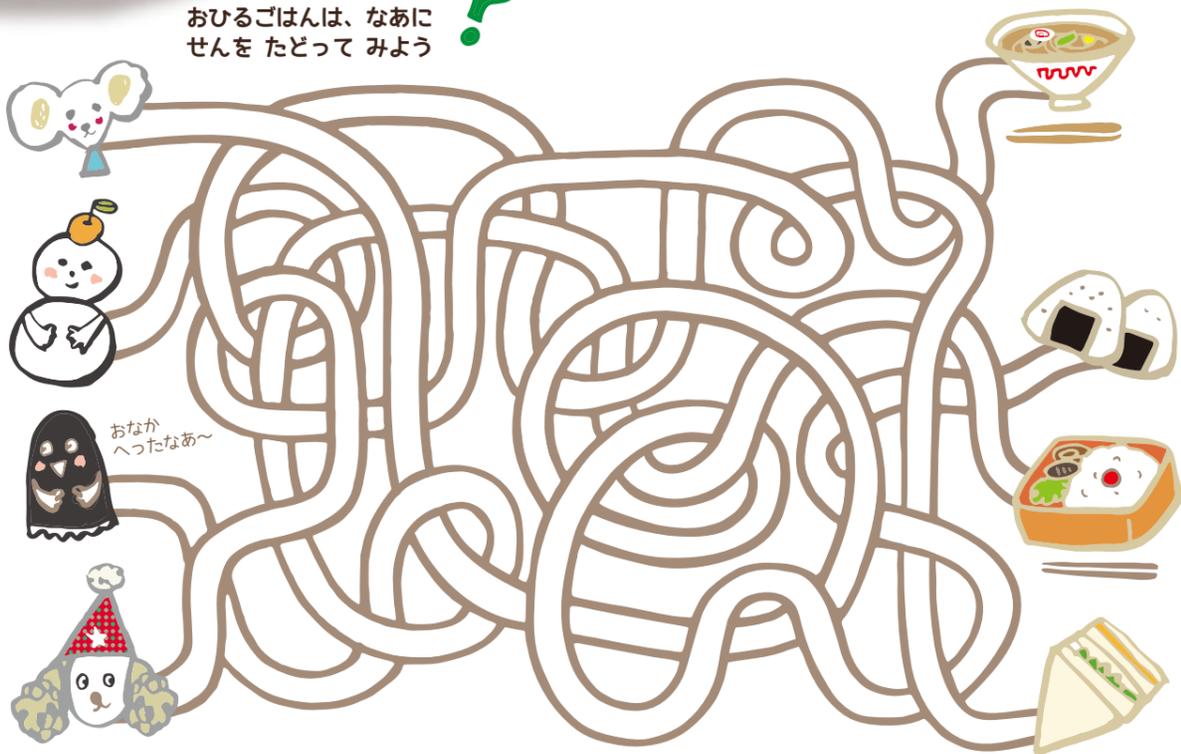
ぬりぬり★ぬりえ

まだまだ さむいけれど、
そとで げんきにスケート！
ぼくたちに、すてきな いろをぬってね。



きょうのメニューは？

おひるごはんは、なかに
せんを たどって みよう



2020 年度カレンダー



2020年4月スタートの
カレンダーだよ！
エコチルキッズの予定を
たくさんかきこんでね。



エコチル調査京都ユニットセンターのオリジナル
カレンダーを今年も京都ユニットセンターのホーム
ページに掲載予定です。
ダウンロードして、ご自宅でプリントアウトして
お使いください！



<https://ecochil-kyoto.jp/calendar2020>

2020年3月上旬にホームページよりダウンロードしていただけます！

おたよりありがとう！

エコチル調査京都ユニットセンターのホームページ「それゆけエコチルキッズ」は、
エコチル調査に参加されているみなさまの投稿コーナーです。
京都地区にご参加の小町ママさんと Midori さんよりステキなお写真とあたたかい
メッセージをご投稿いただきました。ありがとうございます！
みなさまからのイラストやメッセージのご投稿、お待ちしております！



ご投稿はこちらから！



それゆけ
エコチルキッズ
<https://ecochil-kyoto.jp/ecochilkids/>

エコチルキッズのみなさんへ
しあわせ
あくるときは、
あうちのひとと
そうじしてね！

エコチルキッズからの
クリスマスプレゼントで、
かわいい娘だけの
クリスマスコーナーが
できました。
ぜひあがりましょう。
ご投稿ください。
Midori さんより





Q 6歳6か月の質問票が届かないんですけど……

A 6歳6か月質問票は、ありません。小学校へご入学後は「学年単位の質問票(小学●年質問票)」をお届けします。

学年単位の質問票って?

- ★お誕生日に関係なく、各学年ごとに同時期にお届けします。
- ★今までの質問票よりページ数が少なめです。

学年単位の質問票
(小学1年質問票)
※1年生の場合
※水色の封筒でお届けします



必須記載項目

- ・小学校で測定した身長
- ・小学校で測定した体重
- ・小学校で測定した年月

小学校から届く測定記録をメモしておくのが大事なのね!



皆さまには大変お手数をおかけいたしますが、測定記録を小学校に返却する前にご自身でメモや写真などに記録を残していただくとスムーズにご記入いただけます。

※2020年4月にご入学のエコチルキッズの皆さまにはメモとしてお使いいただける「身体測定記録表」を、このかわら版に同封しています。ご活用ください。



Q この間返送したのに、また質問票が来たわ!

A 小学校へご入学後は質問票をお届けする時期が変わります。

★1年生の場合は、お誕生日ごろに7歳質問票を、秋ごろに一齐に小学1年質問票(学年単位の質問票)をお届けします。2年生以降は下記のスケジュールをご参照ください。今後も1年間に2冊の質問票のご返送をご協力よろしくお願いいたします。

お誕生日ごろの質問票
(▲歳質問票)



学年単位の質問票
(小学●年質問票)

※水色の封筒でお届けします

小学1年生の場合

お誕生日ごろに7歳質問票を、秋ごろに小学1年質問票をお届け。

はる なつ あき ふゆ

春生まれ	7歳質問票		小学1年質問票	
夏生まれ		7歳質問票	小学1年質問票	
秋生まれ			7歳質問票	小学1年質問票
冬生まれ			小学1年質問票	7歳質問票

秋生まれの場合は「小学1年質問票」と「7歳質問票」の2冊の質問票が同じ頃に届くのね。よしっ!がんばるぞ!



小学2年生の場合

お誕生日ごろに8歳質問票を、秋ごろに小学2年質問票をお届け。

はる なつ あき ふゆ

春生まれ	8歳質問票		小学2年質問票	
夏生まれ		8歳質問票	小学2年質問票	
秋生まれ			8歳質問票	小学2年質問票
冬生まれ			小学2年質問票	8歳質問票

小学3年生の場合

お誕生日ごろに9歳質問票を、夏ごろに小学3年質問票をお届け。

はる なつ あき ふゆ

春生まれ	9歳質問票		小学3年質問票	
夏生まれ		9歳質問票	小学3年質問票	
秋生まれ			小学3年質問票	9歳質問票
冬生まれ			小学3年質問票	9歳質問票

※2020年1月上旬現在の予定です。



私がなぜ研究者になろうと思ったのか、どんな研究者を目指すのか。

同志社大学赤ちゃん学研究センター
准教授 加藤正晴



この度はご縁があり、小学2年生の学童期検査の追加調査を木津川サブユニットセンターでさせていただくことになりました。加藤正晴と申します。木津川市の方々には赤ちゃん学研究センターでお会いすることもあるかと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。

私の研究の興味は人の発達についてです。その中でも特にコミュニケーションの発達に興味があります。なぜこのテーマに興味を持ったのか、きっかけは子どもの頃にさかのぼります。実は今でもそうなのですが、私は子どもの頃に、よく物を無くしました。ある朝のことです。学校に行く時になってその日の美術で使う彫刻刀が1本ないことがありました。しばらく探して見つからなかったため、私は諦め「あーあ、なくなっちゃった!」とってそのまま済まそうとしました。そんな私に母親は「物質不滅の法則^{*}だからどこかにはあるはず、ちゃんと探さない」と諭したのです。物質不滅。その語感の強さに、お〜!となったのを覚えています。

たぶん、そんなことがあったからでしょう。高校生ぐらいになり、人の脳の仕組みを知った時に「あ、物質不滅の法則が成り立たない例がある!」と、大発見をした気分になったことを今でも覚えています。もちろん誤解のないように付け加えると、この例が本当に物質不滅の法則が成り立たない例というわけではありません。高校生らしい早とちりとお許しください。(※質量保存の法則とも言います。物体は化学反応により固体から気体に姿を変えることはあっても消えてなくなるのではなく、反応前後でそのすべての質量には変化がないことを示す物理法則。有が無になることはなく、逆に無が有になることもない。)

そのとき私は、人間の脳は無から有を作り出すことができるのだと感じたのです。たとえば、だれかにずっと心に残るようなことを言われたとします。その声は単なる空気の振動ですぐに消えてしまいます。でもそれが私の耳を通じて脳内に届いた時に、新たな神経回路が形成されます。そのままだと消えてしまう空気の振動が相手に伝わった瞬間、簡単に消えない物理的な存在になるのです。魔法の世界ならともかく、この世の中では呪文をとこなえるだけで何かが生まれることはありません。でも頭の中ではそれが起こっているのです。僕たちはコミュニケーションを通じて人の頭の中に無から有を生み出しているのだ、とワクワクしました。

ですので、研究者になり、同志社大学赤ちゃん学研究センターの小西行郎先生と出会い、「赤ちゃん学」を教えていただいたことには不思議な縁を感じています。高校生の私が感動した無から有を作り出すことが最もダイナミックに起こっているのが赤ちゃんだからです。赤ちゃんは少し見ないうちに大きく成長する存在です。赤ちゃんは自分を取り巻く人たちに話しかけられ、微笑まれ、ときに叱られて育ちます。その一つひとつは赤ちゃんの脳に新たな神経回路を生み出し、脳を変形させていきます。しかし、この時の対応によっては「大人が思い通りに子どもに影響を与える」ことになるかもしれません。もちろん、どんな大人も「その子のため」を思って環境を整えようとします。でもえてして、やりすぎてしまうことがあります。

小西先生は保育学という言葉あまり使いませんでした。そのかわりに赤ちゃん学という言葉が好きでした。発達の主人公は本人(赤ちゃん)であり、環境(保育者・保育環境)ではないという気持ちがそこには込められていると私は感じています。

赤ちゃん自身をみることで、彼らが大人になるために必要なものを明らかにする。文化や社会からの要請をそのまま無自覚に受け入れる育児をするな! 研究をするな! という小西先生のメッセージは、私の頭の中でたしかに無から有に変化しました。

これを胸に(頭に)これからも研究を進めていくつもりです。



小西行郎(エコチル調査京都ユニットセンター 副センター長/同志社大学赤ちゃん学研究センター教授/小児科医)は令和元年9月に永眠いたしました。ここに謹んでご通知申し上げます。



お知らせ

★それぞれの対象地区のイベントチラシを同封しております。詳細は、チラシをご覧ください。

キッズコーナーも
あります。お気軽に
おこしくささい～

京都 プチイベント

■先生と話そう！

子どもたちの健やかな成長に科学的な根拠を
～環境省「エコチル調査」に込められた思い～

日時：3月7日(土) 13:30～15:00 (予定)
会場：京都こどもみらい館 第3研修室(和室)
講師：金谷久美子(京都大学医学研究科・医師・研究員)

エコチル調査でわかってきたことを担当医師が紹介します。氾濫する健康情報の見分け方も伝授します！特別ゲストも登場するかも？

※長浜・木津川地区の皆さまもお申込みいただけます。
詳しくは075-366-7402(京都大学オフィス)まで

■エコチル春まつり

(子ども対象)

日時：3月14日(土)
10:00～12:00

場所：京都市北文化会館
(キタオオジタウン内)

小さな遊びコーナーです。
お買い物のついでに
一緒に遊びましょう！

木津川 エコチルカフェ

■冬の音楽会

日時：2月9日(日)
11:00～12:00

会場：同志社大学
赤ちゃん学研究センター

長浜 エコチル☆ファミリア

今年度のイベントは全て
終了いたしました。
来年度も、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。

ニュースレターは2種類あります

エコチル調査だより(全国版)と
エコチルどすえかわら版(京都地方版)
を1年度内に合わせて3冊
お届け予定です。全国版では
調査の結果報告も掲載して
います。一度に2冊同時に
お届けする場合もありますが、
それぞれの紙面をお楽しみください。



要予約 発達・健康相談のお知らせ

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
2020年3月までの日程はHPをご覧ください。



質問票返送キャンペーン

詳しくはHPをご覧ください

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。
8歳のキャンペーンからは、さらにお手軽にチャ
レンジしやすく、たった1冊でもプレゼント
の対象になりました！

- 4歳：オリジナルふろしき
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：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
- 8歳：ポンキー8色セット
対象：8歳質問票のみ



いろいろなものに
書ける！



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 0120-53-5252
9:00～22:00

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、栄養士などが親身になって対応いたします。

変更はありませんか？

お引っ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。



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

<https://ecochil-kyoto.jp/>

mail: info@ecochil-kyoto.jp

Tel: 075-366-7400



令和2年2月1日 発行

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

