

妊娠中って、  
何を信じたらいいのか  
不安だったよね……



# エコチル どすえかわら版 **京都**

## Vol.23

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

### いつの時代も……妊婦さんは悩んでいた



おなかの子に  
栄養がいくようにって  
とにかたくさん  
食へるって  
姑が言うのよねえ。

1970年代

あこのころ  
妊婦だった  
けいこさん

1980年代

育児書世代  
1990年代



また体重ふえちゃった！  
お医者さんは「妊娠中は  
あんまり増えないように」だって。  
でも、「あんまり」って  
いったい何キロなん？  
どのくらいまでがセーフ？

あこのころ  
妊婦だった  
ゆうこさん



2000年代  
雑誌世代

親戚に、すぐタバコを  
吸う人がいて、気になって。  
今度の正月の帰省、  
大丈夫かなあ？

あこのころ  
妊婦だった  
くみこさん

う～ん。  
わからないこと  
だらけだから、つい  
ネットサーフィン  
しちゃうなあ～

あこのころ  
妊婦だった  
まりさん

2010年代  
エコチルママ世代



baby



あこのころ  
妊婦だった  
えこさん

妊娠子育てサイトに、エコチル調査に関する  
環境省とのタイアップ記事が掲載されました。

いつもエコチル調査へご協力いただき、  
ありがとうございます。  
エコチル参加者のみなさまが、調査を継続して  
くださっているおかげで、  
エコチル調査の研究成果を国民のみなさまに  
広くお届けできるようになっています。  
10万組もの親子のみなさんの調査へのご協力が、  
これからも「後輩」となる妊婦さんや、そのご家族への  
大きなプレゼントになりますように……。

エコチルが強い味方に  
なれますように……

# 20??年代

そうだ！  
エコチルが  
頼りだ！

チェック!



たまひよWEBへ  
リンクー覧

未来の妊婦  
チルさん

～たまひよWEB～

- ★約10万人のビッグデータを分析！
- 「3才までのアレルギーの実態」「妊娠週数別、体重増加量の目安」などがあきらかに  
<https://st.benesse.ne.jp/ninshin/content/?id=142360>
- ★自分が吸ってなくてもリスクあり！妊娠中のたばこ…  
赤ちゃんの「ぜんそく発症」や「出生体重の低下」と関連が？  
<https://st.benesse.ne.jp/ninshin/content/?id=143150>
- ★体重管理、これは避けたい！妊娠中期以降の  
「〇〇すぎ」は赤ちゃんにリスクが！？  
<https://st.benesse.ne.jp/ninshin/content/?id=144301>

# 先生と話そう！

## 思春期の女の子の体の変化



みなさん、こんにちは。

私は2010年の夏にエコチル京都ユニットセンターが立ち上がったと同時に教員として着任した初期エコチルスタッフのひとりでした。対象地域の妊婦さんたちにエコチル調査にご参加いただくために保健センターでお声がけし、産科医療機関でデータを集めるための体制づくりやユニットセンターの運営に携わりました。みなさまのご協力のおかげで、エコチル調査がエコチルキッズと共に成長していることに心から感謝いたします。私にとってエコチルキッズとの出会いは、お母さんのお腹にいる赤ちゃんの時でしたがこの春から小学3年生から6年生になるのですね！思春期には、男の子も女の子も心身両面で大きな変化がありますが、今回は産婦人科医の立場から、女の子の体についてお話しします。

**江川 美保** (えがわ みほ)

京都大学医学部附属病院 産科婦人科医

現在は京大病院で思春期から老年期まであらゆるライフステージの女性のこころとからだの不調や心配事に寄り添う診療を担当しています。

女の子の思春期とは第二次性徴が現れ初経を迎え、月経がほぼ規則的になるまでの期間を指し、年齢的には8~9歳から17~18歳に相当します。第二次性徴は乳房発育(日本人では平均10.0歳)→陰毛発生(平均11.7歳)→初経(平均12.3歳)の順に進むのが一般的です。でも、これらの変化は個人差がとても大きいものですから、他の子と比べて心配し過ぎないで、ゆったり見守ってあげてください。

ただ、変化が早すぎる場合、逆に遅すぎる場合、それぞれどれぐらいを目安に医師に相談するのが良いかという気になりますよね。早い場合の目安は乳房発育が7歳6か月未満、陰毛発生が8歳未満、初経が10歳6か月未満で、小児科を受診してください。初経が早すぎると最終的な身長伸びが止まってしまう可能性があるため、月経をしばらく止めておくようなホルモン治療をすることもあります。

一方で、遅い方については満15歳になっても初経を迎えない場合が受診の目安になります。中学校を卒業するまでに月経が一度もなかったら、ぜひ産婦人科を受診してください。自然に月経が始まりそうかどうかをホルモンやその他の検査で評価しつつ、女性ホルモンの薬を使って月経を起こす治療をすることもあります。その目的のひとつは骨を守るため。女性ホルモンの一種エストロゲンが不足すると骨の強さを支える骨塩の量が減りやすく骨折のリスクが高まり、18歳までのエストロゲン不足は将来の骨の健康にも影響が出ます。エストロゲンを補うことで骨折リスクを減らすと同時に、子宮や乳房の発育も促します。

ただし、やせ過ぎている場合は基本的に月経を起こす治療はしません。

さて、初経以降の月経トラブルについては別の機会にお話しできればと思いますが、ここで心に留めていただきたいことは2つ！一つ目は栄養です。成長期であることに加えて月経という定期的な出血を経験する思春期には、特にタンパク質と鉄が不足しないように卵・肉・魚などをしっかり摂取してください。

タンパク質と鉄の不足はカラダだけでなくココロの元気も損ないます。二つ目は月経のつらさをガマンしないこと。月経痛に対して鎮痛剤は早めに飲む方が効果的、そして鎮痛剤が効きにくい場合は相談しやすい産婦人科を探して受診しましょう。



## 思春期あるある



**丹羽 房子** (にわ ふさこ)

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 特定准教授  
小児科医

**Q** 昔から都市伝説のように「女の子は生理が始まると身長が伸びない」といわれています。このうわさは、やっぱり本当なのでしょうか？

**A** 高校生の息子は友達から「体毛が少ない」と、よく言われています。友達は男らしく毛深い子が多く、本人も「どうして自分は毛深くないんやろう?」と話しています。今では、男性も脱毛をする時代になってきていますが・・・体毛に関しては遺伝の部分が大いにかかっているかと思いますが、例えば、身長を伸ばしたければ牛乳を飲んだほうがいいように、体毛を増やしたければ、これを食べたほうが(飲んだほうが)いいよという事はありますか？

**Q** あの・・・こんな質問でもいいのでしょうか・・・。どれぐらいの年齢になったら、異性の家族とお風呂に入らないようにしたほうが良いのでしょうか？恥ずかしいといった気持ちが出てくるまで本人の気持ちに委ねてよいのでしょうか。それとも大人がコントロールしてあげたほうがよいのでしょうか。



**A** 小学1年生の娘は、ほとんど父親や祖父と入っています。そのせいか、家の外でも下着が見えても恥ずかしがらないです。

エコチルキッズのみなさんはこの春、小学3,4,5,6年生になりますね。すでに二次性徴を迎えたお子さんもいることでしょう。保護者のみなさんの中には、お子さんの思春期突入に戸惑われる方もおられるかもしれませんが、エコチル調査では10歳以降、質問票と一緒に「子どもアンケート」をお送りし、お子さんご自身の回答へのご協力をお願いしています。子どもたちの運動能力や体の変化、思春期の心の動きなど、さまざまなことが見えてくるかもしれません。そして、このような調査結果がいつかどこかの親子の思春期の悩みに寄り添うことになるのかも…。そんな日がくることを願いつつ、ある冬の日のエコチルスタッフと小児科医の思春期子育てQ&Aをお届けします。

**Q** 女の子の思春期開始から成人までの身長伸びは約25cmですが、初経(生理の開始)は通常、成長率のピークを過ぎてから起こるため、初経から成人身長までの伸びは5~6cmとなります。そのうわさは、よく言い当てていますね！

**A** 体毛はステロイドの一種であるアンドロゲンの作用により増加します。思春期を迎えるとホルモンの変化によりアンドロゲンの分泌が増加しますが、その時期や量には個人差や遺伝の影響があります。バランスの良い食事により、タンパク質をしっかりと摂取し筋肉をつけること、十分な睡眠をとること、また、外でしっかり体を動かすことが良いですね。

**Q** ホルモンの変化により二次性徴が異常に早く出現する思春期早発症という疾患があります。女の子は乳房の膨らみにより、気づかれやすいですが、男の子の場合、精巣が大きくなったことに気づかれないまま、次の段階となる陰毛発生などにより見つかることが多く、診断が遅れがちです。お子さんが嫌がるまでは一緒にお風呂に入る時間を楽しむことで、さりげなくお子さんの体の変化に気づけるかもしれませんね。

### 要予約 発達・健康相談のご案内

スタッフの「思春期あるある」相談と先生の回答はいかがでしたか？

京都ユニットセンターでは、調査にご登録のエコチル調査参加者の方を対象に、小児科医が無料で個別相談を行っています。お子さんの健康や発達について気がかりなことがありましたら、どうぞお気軽にご相談ください！

■京都地区 対面・web・電話

会場：京都大学  
担当：丹羽 房子 開催日時：木曜日以外の平日

■長浜地区 web・電話

担当：丹羽 房子 開催日時：木曜日以外の平日

■木津川地区 対面・web・電話

会場：同志社大学赤ちゃん学研究センター  
担当：渡部 基信 開催日時：主に第4金曜日

・薬や診断書は出ませんので、ご了承ください。

・ご希望の相談日の1週間前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。

**お問合せ**

京都・長浜地区 **075-366-7402** (平日9:00~17:00)

木津川地区 **0774-65-6066** (平日10:00~17:00)

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





## 地域エコチル調査運営協議会を開催しました

エコチル調査は、日本中で10万組の子どもたちとご両親に、赤ちゃんがお母さんのお腹にいる時から13歳になるまで参加していただいている大規模な疫学調査です。対象地域の広がりを見ても、13歳になるまでという時間の流れを見ても、その規模の大きさがわかります。このような大規模な調査にはさまざまな関係機関との協力が不可欠です。京都ユニットセンターは、調査が始まる前から、地域のお医者さんや自治体のみなさんと連携を深め、この大規模な疫学調査を実施するための協力体制を築いてきました。そして、そのようなみなさんが一堂に会し、エコチル調査の進捗を報告して意見交換を行う場、「地域エコチル調査運営協議会」を年1回のペースで開催しています。

令和4年度は、9月29日(木)にキャンパスプラザ京都を会場として、対面とオンラインのハイブリッドで開催しました。京都、長浜、木津川の産婦人科や小児科のお医者さんに加え、各地区の医師会、自治体や教育委員会の方々にご出席くださり、京都ユニットセンターの昨年度の報告やこれからの計画に熱心に耳を傾けてくださいました。今年度、京都ユニットセンターがオリジナル作成したエコチル調査のピンク色のポスターを小学校や児童館などに掲示してくださったのも、地域の協力機関の方々です。このように、地域のさまざまな方々が参加者のみなさまのご協力に感謝し、エコチルキッズの成長と調査の行方を見守っています。(2023年1月 リサーチコーディネーター M.K.)



## ほっと栄養レシピ

子どもも大人も大好きなお好み焼きの具材でひと工夫！カルシウム(Ca)をしっかりとれるお好み焼きを紹介します。ぜひ親子で楽しみながら作ってみてください。



京都大学医学部附属病院  
疾患栄養治療部  
管理栄養士 城尾 恵里奈

### 桜えびが香ばしい☆ 豆腐入りお好み焼き



#### 材料 2人分

- (1人分でCa 450mg)
- キャベツ 150g
- 葉ネギ(青ネギ) 50g
- 木綿豆腐 150g
- 卵 1個
- 薄力粉 1カップ(110g)
- 顆粒だし 小さじ1杯
- 水 50ml
- 干し桜えび 15g
- ピザ用チーズ(生地用) 30g
- サラダ油 大さじ1

----- トッピング用 -----

ピザ用チーズ：20g程度  
お好み焼きソース：お好みの量  
かつお節・桜えび・ねぎ・青のり  
マヨネーズなど：お好みで

- キャベツは千切り、または粗みじん切りに、葉ねぎは小口切りにする。  
※市販の千切りキャベツときざみねぎを使えば、包丁いらす☆
- ボウルに豆腐を入れ、滑らかになるまで泡立て器やスプーンで潰し、卵、薄力粉、顆粒だしを加え、混ぜ合わせる。次に、水を少しずつ加えて混ぜる。  
※水の量は生地のかたさをみながら調節する。
- ②に、①のキャベツと葉ねぎ、干し桜えび、チーズ(生地用)を加え、さらに混ぜ合わせる。
- フライパンに大さじ1/2杯のサラダ油を入れて熱し、③の生地を半量を流し入れ、弱めの中火で3分程焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をしてさらに3分ほど蒸し焼きにする。火が通ったら、トッピング用のチーズ(1枚10g程度)をのせ、再度蓋をして弱火にし、チーズが溶けたら皿に盛る。同様に、もう1枚を焼く。
- お好み焼きソースやお好きなトッピングをのせて、できあがり。

1日にとりたいCa量 ※日本人の食事摂取基準2020年版より

	男子	女子
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg

体は小さくても、大人の推奨量(18~29歳の男性800mg、女性650mg)と同じくらいです。Ca補給ができる食品といえば乳製品が代表的ですが、乳製品以外にも大豆や小魚などから摂取できます。

#### カルシウムを多く含む食品

食品名	量(g)	カルシウムの量(mg)
・牛乳	1杯(200g)	220mg
・ヨーグルト	1個(80g)	96mg
・チーズ	1切れ(20g)	130mg
・調整豆乳	1杯(200g)	62mg
・木綿豆腐	1皿(100g)	93mg
・しらす干し	大さじ2杯(12g)	34mg
・かたくちいわし(煮干し)	5本(5g)	110mg
・桜えび(素干し)	大さじ2杯(6g)	120mg
・ひじき(乾燥)	1人前(10g)	100mg
・小松菜	小鉢1人前(70g)	120mg



日光にあたることでCaの吸収を高めるビタミンDが体内で合成されます。そして、運動により骨を刺激することも、骨の形成を活発にするために大切です。まだ寒い日が続きますが、子どもたちが外で体を動かす機会をたくさん作ってあげてくださいね。



## 対面調査へのご協力ありがとうございます

### 詳細調査



全国10万人の参加者のうち、無作為に選ばれた5000人のお子さんを対象として行っている調査を「詳細調査」とよんでいます。京都ユニットセンターでは185人のお子さんに調査を継続いただいています。※2023年1月末現在

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

来年度は小学4年生を対象とした「10歳詳細調査(医学的検査・精神神経発達検査)」が始まります。今回の精神神経発達検査は、専門の検査員による対面での検査のため、少し時間がかかりますので、医学的検査とは別の日に実施する予定です。対象のみなさまには、詳しいご案内をお届けしますので、ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

スケジュール ※2023年1月末現在の予定であり、変更となる場合があります。

年齢	1歳半	2歳	3歳	4歳	6歳	8歳	10歳	12歳
訪問調査	訪問調査	医学的検査	精神神経発達検査	訪問調査	医学的検査	精神神経発達検査	医学的検査	精神神経発達検査

### 学童期検査



質問票へのご回答など、参加者全員を対象として行っている「全体調査」の1つです。保護者の方のご同伴のもと、お子さんに直接検査会場にお越しいただき、成長・発達についての調査を行っています。

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

小学2年学童期検査にご参加くださったみなさま、ありがとうございました！  
2023年7月より小学6年生を対象とした学童期検査を開始予定です。

内容は小学2年学童期検査の時とほぼ同じ、所要時間は1時間から1時間半ほどです。2年生では参加できなかった方も

ぜひご協力ください！

- ※一部の方には血液検査をお願いする場合があります。
- ※みなさまに安心して検査を受けていただくために、スタッフがマスクを着用する場合があります。

ありがとうございます

小学2年学童期検査には  
2140名の方が  
ご参加くださいました。

※2022年12月末現在



小学6年  
学童期検査  
スタート!

# それゆけ! エコチルキッズ

## 10歳・11歳 子どもアンケート



あなた自身が  
エコチルについて  
かんがえてくれることが  
とってもやくにたつんだよ。ありがとう!

こんにちは! うさPです。エコチルキッズのみなさんには、10歳からは自分で答える「子どもアンケート」への協力をお願いしているんだ。アンケートは、お誕生日ごろに質問票といっしょにお届けします。4年生や5年生のみなさんの中には、もう子どもアンケートに答えてくれた人がいるかもしれないね。子どもアンケートでは、普段の生活のようすや感じていることなど、あなた自身にしかわからないことを教えてもらいたいと思っているんだ。みなさんのご協力をお願いします!



**保護者の皆さまへ** 子どもアンケートへご協力いただくかどうかは自由です。回答しなくても不利益になることはありません。また、アンケートは保護者の方がご承りいただいた上で、お子さまへお渡しください。詳細は質問票に同封の説明書でご確認をお願いします。



「11歳質問票(保護者用)」「11歳子どもアンケート」を返送してくれたみなさんに、国産のヒノキ素材のエコおはしをプレゼント! 森をすこやかに保つために切り落とした間伐材を使っています。  
右利きも左利きもOK!  
マイおはしとして使ってね!

10歳までのキャンペーンのご案内はこちら  
<https://ecochil-kyoto.jp/campaign/>



えんぴつで1本  
プレゼント!

## ポスターでエコチル紹介!



京都地区  
参加者さん  
より



ホームページも  
ポスターが  
みわかるよ!

<https://ecochil-kyoto.jp/2022usami-poster/>

みなさんが協力が続けてくれているおかげで、エコチル調査は13歳より後も続くことになりました。京都ユニットセンターでは、調査のことをもっとたくさんの人に知ってもらいたくて、去年の秋からピンク色のポスターを掲示しています。このポスターを見つけたことを教えてくれた人にオリジナル鉛筆をプレゼントするキャンペーンを実施中! イラストを送ってくれた人も対象です! このかわら版といっしょに、鉛筆が届いたキッズもいるかもしれませんね。キャンペーンの受付は3月末まで。ポスターを見つけた人は、ぜひ応募してね!

※12月末にお届け済の応募用紙と返信用封筒を使ってご応募ください。  
※新規ご応募の方は、かわら版24号(2023年夏ごろ発行予定)と一緒に鉛筆をお届けします。

## セリフにチャレンジ!



エコさんが持っているダンボールのなかみはなあに?  
おばきゅんとうさみのリアクションにピッタリのセリフをいれてね!  
おもしろい作品ができれば、ホームページそれゆけ! エコチルキッズに投稿してね!!



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/>

保護者の  
皆さまへ

エコチル調査京都ユニットセンターのホームページ内「それゆけエコチルキッズ」は、調査にご参加されているみなさまやエコチルスタッフの投稿コーナーです。みなさまの日々の写真やイラスト、コメントのご投稿をお待ちしています!

## エコチル調査 13歳以降の調査について

エコチル調査は、お子さんが13歳になるまでの計画で進めてきましたが、みなさまのご協力のおかげで、国民の健康や環境の向上に広く役立つ多くの成果が得られつつあります。「健康と環境に関する疫学調査検討会」の報告書で、思春期以降に発症する病気等やお子さんの次世代への健康影響等を明らかにするために、13歳以降も調査が必要と提言されました。これを受けて環境省と国立環境研究所では、お子さんが小学校卒業後の調査についても、調査計画を作成しています。詳しくは2月中旬にお届け済の全国版「エコチル調査だより19号」または下記HPをご覧ください。

全国版 エコチル調査 コアセンター  
<https://www.nies.go.jp/jecs/index.html>



全国版



京都版

## 小学4年生対象 乳歯調査

乳歯をご提供いただきましたみなさまへ

たくさんの方よりお子さまの大切な乳歯をご提供いただき、ありがとうございました。

乳歯を未返送のみみなさまへ

乳歯調査に「協力する」とご回答いただいた方で、未返送の方は、お届け済の乳歯回収キットにて、ご返送ください。

回収キットがお手元に無い方は再送させていただきますので、ご連絡ください。



乳歯回収キット



乳歯調査に関するQ&A

全国版 エコチル調査コアセンターのHPへ

<https://www.nies.go.jp/jecs/pr/studyinfo/babyteeth.html>

抜けた歯をコレクションしているお子さまは京都ユニットセンターオリジナル企画「犬歯(永久歯)の模型プレゼント」にご応募ください!



乳歯調査のご案内

京都ユニットセンター

乳歯調査

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



メルマガに登録しませんか?  
[ecochil-kyoto@wadm.jp](mailto:ecochil-kyoto@wadm.jp)

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

<https://ecochil-kyoto.jp/campaign2020/>

京都ユニットセンターオリジナル企画として、対象の質問票をご返送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歳からは1冊のみのご返送で、プレゼントの対象に!



私が9歳になったときもらった「消せる色鉛筆」やわらかくて気に入っています。これからもエコチル調査、がんばってください!

エコチルキッズののっちゃんより

- 8歳 ポンキーペンシル8色セット  
対象:8歳質問票1冊
- 9歳 消せる色鉛筆5色セット  
対象:9歳質問票1冊
- 10歳 シャーペン&エコノート  
対象:10歳質問票1冊
- 11歳 国産ヒノキ間伐材のエコおはし  
対象:11歳質問票1冊

全国版 フリーダイヤル・年中無休

エコチル調査コールセンター

0120-535-252 9:00~22:00

調査についてのお問い合わせや、育児相談を承っています。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。

エコチル調査子どもコールセンター



0120-278-328 平日 9:00~16:45  
 土日祝 10:00~16:45

エコチル調査にご参加のお子さんに直接ご利用いただける窓口です。

変更はありませんか?

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、質問票などと一緒にご返送ください。または、京都ユニットセンター(木津川地区の方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。

Eco & Child Kyoto 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117号室

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

mail: [info@ecochil-kyoto.jp](mailto:info@ecochil-kyoto.jp)

Tel: 075-366-7400

0120-858508

(平日 9:00~17:00)

令和5年2月24日 発行



古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

