



エコチル調査にご参加のみなさまへ

エコチル調査にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、今回は、エコチル調査で集計されたデータの中から、「赤ちゃん・子どもの就寝時刻、睡眠時間」について、ご紹介いたします。これらは、第5回エコチル調査シンポジウムで公開され、2015年11月20日時点の回答にもとづく暫定的な結果になります。

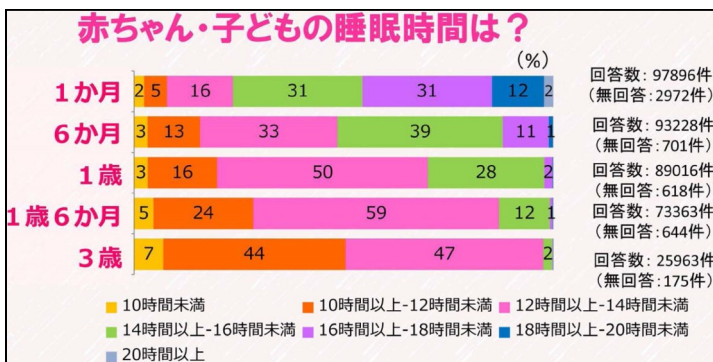
就寝時刻については、図1のように、1歳では約半数のお子さんが21時までに寝ていました。年齢が上がるにつれて寝る時刻が遅くなり、3歳では21時までに寝るお子さんは約2割に減り、逆に22時以降に寝るお子さんは約3割に増えていきます。

(図1)



また、1日の睡眠時間(図2)については、1歳から3歳では「12時間以上14時間未満」というお子さんがもっとも多かったようです。睡眠時間は年齢が上がるにつれて短くなり、3歳では「10時間未満」のお子さんが約7%になっていました。全米睡眠財団によると、3歳で推奨される睡眠時間は10時間から13時間とされており、この年齢にしてはもしかすると睡眠時間が短いのかもかもしれません。しかし、必要な睡眠時間、寝つきの良さ、夜間に起きる回数、寝起きの良さなど、お子さん毎に違ってきますので、単に睡眠時間が長ければ長いほど良いというものではないでしょう。

(図2)



平均の睡眠時間については、世界16か国で約3万人の0~3歳児を対象に国際的な比較をした調査(ミンデルら、2010年)があり、米国(12.93時間)に比べ日本は短い(11.62時間)という結果が示されていました。

日本の3歳児で「10時間未満」の睡眠が短すぎるのかどうかを判断するには、その睡眠が子どもの成長や健康にどのような影響をあたえているのかを調べる必要があります。今後のエコチル調査で明らかになってくるのが期待されます。

福岡ユニットセンター
 (産業医科大学)
 (九州大学)
 にご登録の参加者数
 (H27.3.31現在)

7,691名

すくすく
 えこちるっこ!
 ふくおか
 平成28年6月22日発行





こどもの病気の基礎知識 ～アデノウイルス～

例年、夏季に流行する代表的な感染症の一つに「アデノウイルス感染症」がありますが、今年は例年よりも患者さんが多いとの報告があります。呼吸器症状や消化器症状など様々な症状を引き起こしますが、代表的な疾患に「咽頭結膜熱（プール熱）」と「流行性角結膜炎（はやり目）」があります。

咽頭結膜熱はプールの水を介して感染することが多く「プール熱」とも呼ばれますが、咳やくしゃみによる飛沫感染や接触感染も起こします。症状は名前の通り「咽頭炎（咽頭痛など）」と「結膜炎（充血や、めやになど）」と「発熱」で、発症後3～5日ほどで軽快します。

一方、流行性角結膜炎は「はやり目」と言われ、主に眼の症状のみが現れます。他の病原体の結膜炎よりも症状が強く、目やにや充血に加え、腫れや痛みも伴います。通常は発症後1週間くらいが病状のピークで、2週間程度で改善していきませんが、重症の場合には完治まで数か月かかることもあります。また、角膜の炎症・混濁により視力障害をきたすこともあります。

潜伏期間は1週間程度です。感染力が非常に強く、出席停止期間が咽頭結膜熱は「症状消退後2日を経過するまで」、流行性角結膜炎は「医師が感染の恐れがないと認めるまで」と定められていますので、かかりつけ医に相談しましょう。



事務局からのお願い

転居等でご住所が変わられた場合は質問票に同封されている「登録内容変更届」をご返送いただくか、お手数ですが事務局までご連絡をお願いいたします。

ご連絡いただく際は、下記フリーダイヤル、もしくはホームページ内「お問い合わせ」のメールをぜひご利用ください。

また、転居等によりご連絡先が把握できず、質問票や謝礼等がお送りできなくなった際は、住民票照会手続きにて新しいご住所をお調べし、質問票等をお送りすることがございますので、ご了承ください。

■九州大学エコチル調査事務局フリーダイヤル **0120-155-539**
(携帯電話・PHSからもご利用になれます)

■九州大学エコチル調査事務局ホームページ <http://eco.kyushu-u.ac.jp/>
 で検索

今後とも引き続きエコチル調査へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

～図書カードが新しくなりました！～

2016年6月より図書カードが新しくなりました。(図書カードNEXT) カードのサイズやご使用方法は今までと変わりませんが、QRコードを使用した紙のカードに変わりました。

専用サイトでは、残額のほか、使用した書店名、日時などの利用履歴がご確認いただけます。

また、新しい図書カードには有効期限が設けられ、カード裏面に印刷されています。有効期限は10年です。

過去に発行された図書券・図書カードは、現在もご利用いただけます。

詳しくは図書カードのホームページをご覧ください。

<http://www.toshocard.com/> で検索



■発行
九州大学エコチル調査事務局内
すくえこ編集部

〒812-8582
福岡市東区馬出3-1-1
九州大学コラボステーションⅡ701
TEL: 0120-155-539
(フリーダイヤル: 携帯・PHS
からもご利用いただけます)

