



すくすく



えこちるっこ! ふくおか



—第18号 2016年新春—



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、2歳時の「お子さんが外で遊ぶ時間」について、ご紹介いたします。これらは、第4回エコチル調査シンポジウムで公開され、2014年11月30日時点の4万人以上の回答にもとづく暫定的な結果になります。

下図のように、お子さんが外で遊ぶ時間は、冬は夏よりも短くなる傾向が見られました。特に、ほとんど外で遊んでいないというお子さんが、夏では全体で4%だったのに対し、冬では16%になっています。

また、お母さんの年齢別では、夏については、お母さんの年齢が上がるほど、お子さんが外で遊ぶ時間が短くなる傾向がありましたが、冬についてはそれほど差がありませんでした。

お子さんが外で遊ぶことにより、日光に含まれる紫外線を浴びてビタミンDが生成されるというメリットがあります。ビタミンDは、骨の成育に必要なカルシウムを上昇させる作用がありますが、日本人の多くは慢性的に不足していると報告されています。これは近年、「紫外線は有害で、日光をなるべく浴びないようにする」という考え方が広まっていることも原因のひとつと考えられます。

日光に含まれる紫外線は、地域や季節によって異なり、例えば冬には少なくなります。ビタミンDは、魚やキノコ類などの食物からも体内に補給することができますが、寒い日でもときには日差しを浴びながら外で元気よく遊ぶのも良いかもしれません。

引き続きエコチル調査へのご協力をよろしくお願い申し上げます。

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1月4日発行

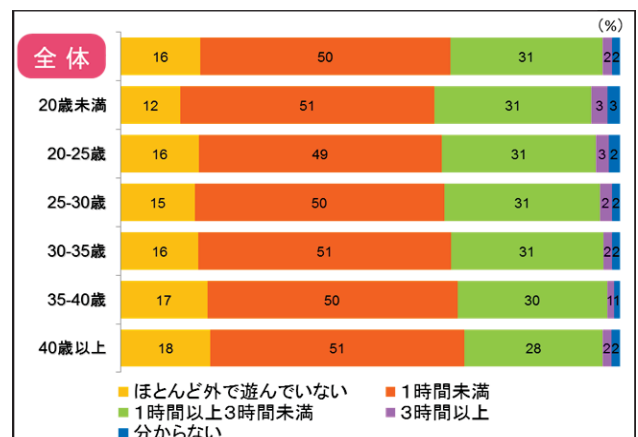
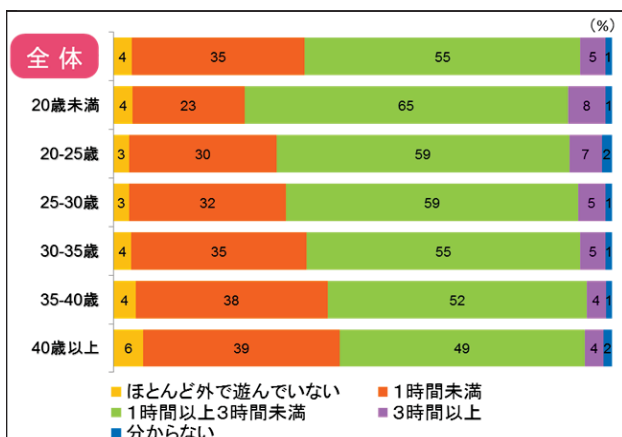


2歳時

お子さんが外で遊ぶ時間

夏(5月~9月)

冬(11月~2月)





こどもの病気の基礎知識 ～熱性けいれん～

熱性けいれんは、38度以上の熱がある時に起こるけいれんで、他に発作の原因（脳炎、脳症、代謝異常など）がない場合というのが定義です。多くは6か月から5歳頃までの子どもで、10～15人に1人が経験します。

通常は5分未満の短いけいれんで、脳に障害を残すことはありません。7割が1回限りで、残りの3割も5～6歳頃までに起こさなくなります。また家族の中に熱性けいれんの人がいる場合がよくあります。

原因となる感染症としては、インフルエンザA型、エンテロウイルス（ヘルパンギーナなど）、突発性発疹が挙げられます。

けいれんの症状は、突然意識を失い、一点を見つめたり、白目をむいたり、息が止まって唇が紫色になったりします(チアノーゼ)。また、手足をピンと伸ばしたり、体をがくがく震わせたりします。

けいれんを起こしたら、まず平らな場所に寝かせて、呼吸が楽にできるようにしましょう。

口の中には指や物を入れないで下さい。嘔吐した場合には、顔と体を右に向け、吐しゃ物で窒息しないように注意が必要です。

また同時に、けいれんの様子を確認して下さい（持続時間、左右差、チアノーゼなど）。

もし、けいれんが5分以上続く場合は救急車を呼びましょう。意識がおかしい時、意識が戻らない時、1回の発熱でけいれんを2回以上起こした時、けいれんに左右差がある時なども、すぐに救急病院を受診しましょう。

けいれんを繰り返す人や、持続時間が長かった人には、発熱時に早めにけいれん予防の薬を使うこともありますので、かかりつけ医に相談しましょう。



お手元に質問票はございませんか？

お手元に以前の質問票をお持ちではありませんか？

直近にお送りした質問票よりも以前にお送りした質問票をまだお持ちでしたら、今からでも構いません、可能な範囲で当時を思い出していただき、ぜひご返送をお願い致します。

Q. 転居の場合はどうしたらいい？

A. 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」からメールにてご連絡をお願い致します。

Q. 質問票（返信用封筒）をなくしてしまった、汚してしまった・・・

A. 下記フリーダイヤルまでご連絡ください。すぐにお送りいたします。
(ひとつの封筒に複数の質問票を入れてご返送いただいてもかまいません。)

■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/>

九大 エコチル で検索



～謝礼のお受け取りについて～

質問票の謝礼の図書カードは簡易書留でお送りしています。
ご不在の場合は、ポストに不在連絡票が入りますので、郵便局にご都合の良い日時をお知らせの上、お受け取りをお願い致します。
お手数をおかけいたしますが、どうぞよろしくお願い致します。

引き続きエコチル調査へのご協力を
よろしくお願い致します。



■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)

