えこちるっこ ふくおか

すくすく

－2019年冬－
第33号

エコチル調査にご参加のみなさまへ

「九州大学エコチル調査から分かってきたこと」　～第1回～

いつもエコチル調査にご協力をいただき、ありがとうございます。

エコチル調査開始から8年目となり、福岡地区の皆様を含めた全国10万人のデータから子どもの健康について、いろいろなことが少しずつ分かってきました。

今回は、九州大学から発信された研究成果の一つで、2018年12月に掲載された『お母さんの食事内容と赤ちゃんが生まれた時の体重（出生体重）の関係』について、ご紹介します（令和元年7月から開始された九州大学での学童期検査の会場でもポスターにて紹介しています）。

妊娠中には食事について特に気を配られていたお母さんもいらっしゃると思います。食事からの栄養素は、①炭水化物、②タンパク質、③脂肪に大きく分けられます。この3つの栄養素の割合が、出生体重にどのように影響するのかについて、適切なモデルで解析した研究はありませんでした。私たちは、妊娠中の食事調査票を使って3つの栄養素の量を計算して、出生体重との関係を調べました。その結果、タンパク質からのエネルギーが12%の時に、出生体重が最も大きく、多すぎても少なすぎても小さめになることが分かりました（※質問票から計算した量で、実際に食べた量とは必ずしも一致しません）。出生体重が大きいことが、ただちに健康に結びつくわけではありませんが、結局のところバランスの良い食事が大事と言えるかもしれません。

これらの結果は、これまで世界中で行われてきた研究の結果と一致しないこともあり、確定的なものではありませんが、皆様から頂いた貴重なデータをもとに、今後も一つ一つ研究を積み重ねていくことが、将来の子ども達の健康に役立つと信じています。

今後ともエコチル調査をよろしくお願いします。

［出典］ Morisaki et al., Optimal protein intake during pregnancy for reducing the risk of fetal growth restriction: the Japan Environment and Children's Study. Br J Nutr 120 (12): 1432-1440, 2018.

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

7,691 名

すくすく
えこちるっこ！
ふくおか

令和元年12月1日発行

Kyushu University Subunit Center
Japan Eco & Child Study
子ども・健康・環境
エコチル 九州大学サブユニットセンター

発行/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

子どもの病気の基礎知識

【インフルエンザ】

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症です。咳やのどの痛みだけでなく、高熱、全身のだるさ、食欲不振などの全身症状が強く、しばしば頭痛や関節痛、筋肉痛を伴います。基本的には自然に治る病気です。感染初期は検査で陰性になることがあるため、発熱後すぐに受診しても診断がつかないことがあります。ただし、呼吸が苦しい、意識がおかしい状態が続く、けいれんが起こるなどの症状がある場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

治療は抗インフルエンザ薬で、発症から48時間以内に使えば、症状が出ている期間を1日程度、短縮する効果があります。インフルエンザと診断されたら、処方された薬を指示通り使いましょう。出席停止期間は“発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日(幼児にあっては、3日)を経過するまで”です。

流行を防ぐためには、ウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの発病・重症化予防のための『ワクチン接種』はもちろん、ウイルスの体内侵入を防ぐための『こまめな手洗い』や、周囲の人への感染を防ぐための咳エチケットとしての『マスク着用』も重要です。一人一人が「かからない」「うつさない」ための対策を実践しましょう。

エコチル本棚

～スタッフがおススメの絵本を紹介します。お気に入りの一冊に出会えますように～

『おとなしいめんどり』

作／ポール・ガルトン
訳／谷川俊太郎
出版社／童話館出版
「むかしむかし…」から始まる一羽と三匹の昔話。みごとに焼きあがったお菓子を食べるのは誰でしょう。動物たちの生き生きとした表情と、言葉のリズムがとても心地良い絵本です。
ぜひ、声に出して読んで、楽しんでください♪

『これがほんとの大きさ！』

作／スティーブ・ジェンキンズ　訳／佐藤見果夢
出版社／評論社
ゴリラの手、ダイオウイカの目玉、どれもぜんぶ実物大！自分の大きさとくらべてみよう。 切り絵とは思えない迫力あるデザインとあざやかな色に引き込まれます。動物園に行きたくなっちゃうかも!?

乳歯調査について

★**7月末までに**乳歯調査協力確認ハガキをご返送いただいた方より、12月中旬～乳歯保管ケースを順次発送いたします。
★乳歯の保管方法など詳しいことは、九大エコチルのホームページに掲載していますのでご覧ください。

①「協力確認ハガキ」返送
現在も受付中です。

② 乳歯保管ケース到着
順次発送しますがお時間を頂戴しており、来年度のお届けとなる場合がございます。

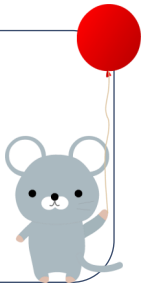
③ 小学4年生の時 乳犬歯2本※を返送
【郵送物】
・乳歯に関する調査票
・回収容器

④ 謝礼到着
（1000円相当）

※乳犬歯以外の歯でも大丈夫です

事務局からのお願い

- 質問票はお手元に届いてから、できるだけ6か月以内にご返送ください。
- 質問票の、お子さんの身長・体重・測定日は大変重要ですので、忘れずにご記入ください。
- 答えにくい質問項目には番号に×を付けてご提出ください。
- ご住所など、ご連絡先に変更があった場合には、事務局までご連絡ください。



長い調査期間のなかで、記入が難しい時期もあるかと思います。
そのような時は無理せず次回チャレンジしてみてください。

スタッフ一同、お待ちしております。

〖九州大学サブユニットセンター事務局〗
0120-155-539
（携帯電話・PHSからもご利用いただけます）

〖九州大学サブユニットセンターホームページ〗
http://eco.kyushu-u.ac.jp/
九大エコチル