

エコチルとやま オータムフェスタを 開催しました！

2016/11/6日
新川文化ホール大ホール



Renewal

ホームページ全面リニューアル完成!!

すべてのページで

クリックすると、
トップ画面に戻ります♪

「みんなのひろば」
ページでは

ぬりえ下地や
お料理レシピの
ダウンロードが
できます☆

メールやハガキ、
イベント会場などで
ご投稿いただいた
ぬりえ画像などを
ご紹介!!
タイムリーにアップ
されるFacebookも
チェック!

ナビゲーション
が付き、ページの
移動がしやす
くなりました♪

「エコチル調査で
わかったこと」ページでは

富山や全国の
エコチル調査結果を
わかりやすく
紹介していきます!

クリックすれば、
メールが送れます★

エコチル富山ユニットセンターから皆様にお送りしている 封筒 です。



ピンクの封筒
質問票が年に2回届きます。



黄色の封筒

- ① 謝礼(金券)をお送りします。
- ② エコチルグッズをお届けします。
- ③ 質問票に関するお問い合わせをお送りしています。



透明の封筒
エコチルとやま新聞、イベント
のお知らせをお送りします。

エコチルとやま

エコチル富山ユニットセンター

〒930-0194 富山市杉谷 2630 富山大学杉谷キャンパス公衆衛生学講座内
TEL: 076-415-8842 FAX: 076-415-8843
E-mail: ecojimu@med.u-toyama.ac.jp

相談などは、
コールセンターに
お気軽にお電話を!

エコチル調査コールセンター
☎ 0120-53-5252
(年中無休 9:00~21:00)

エコチルとやま 検索 http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/
環境省 エコチル 検索 http://www.env.go.jp/chemi/ceh/

リサイクル適性(A)
再生紙を使用しています
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

水色の封筒
各種手続きに必要な書類を
お送りします。

ぜひ封を
開けて中身を
ご覧ください
よろしく
お願い
いたします

子育て\応援/講演会

2017年

3/4 土

講演時間 14:00~15:30

会場 富山県民共生センター
サンフォルテ 3階研修室

Vol.13

Japan
Eco&Child
Study

Eco & Child Toyama News 2017年2月1日発行

エコチルとやま新聞

講演会への参加
大歓迎!

エコチル調査参加者と
一緒にあれば、
どなたでも参加OK!

第1会場 講演会

おとな向けの講演のため、講演会場へ
のお子さんの入場はご遠慮ください。

開会のあいさつ・
エコチル調査結果報告

エコチル富山ユニットセンター長 稲寺 秀邦

講演

「子育て
ハッピーアドバイス
～見逃さないで!
子どもの心のSOS～」

講師

真生会富山病院心療内科部長
あけはし だいじ
明橋 大二 先生

受付開始
13:30

14:00

第2会場 あそびのひろば

第2会場にお越しのお子さまには、
必ずおとなの方の付き添いをお願いします。

開会のあいさつ・
エコチル調査結果報告

エコチル富山ユニットセンター 浜崎 景

いろいろなコーナーであそぼう!

新聞ちぎり
のぼし

パチン!
なかよし♥体操

ぬりえ

紙コップ
ロケット

ペットボトル
ボーリング

つみき

閉会
15:30



明橋 大二 先生

精神科医 真生会富山病院心療内科部長
昭和34年、大阪府生まれ
NPO法人子どもの権利支援センターぱれっと理事長、高岡児童相談所嘱託医、
富山県虐待防止アドバイザー等を兼任。
2016年3月、著書『親と子のパイプはうまく流れていますか?』を刊行。
『子育てハッピーアドバイス』は、シリーズで450万部を超える
ベストセラーとなっているほか、アジア各国で翻訳出版されている。
専門は精神病理学、児童思春期精神医療。

おねがい

※ 託児を希望される方は、
事前に イベント事務局まで
ご相談ください。



応募・お問い合わせ

ご応募はこちら!
2017年
締切 2月12日



エコチル富山ユニットセンター内 イベント事務局
〒930-0194 富山市杉谷2630番地 富山大学杉谷キャンパス
TEL 080-4427-8166 FAX 076-415-8843
E-mail ecocall3@med.u-toyama.ac.jp

地図



エコチル調査はどこまで進んでいるの？

出産時全固定データが完成

長期にわたるデータクリーニング作業を経て、母親質問票（4種類：妊娠前期・妊娠中期・出産時・産後1カ月）、父親質問票のデータを合わせた**約10万件×2,978項目のビッグデータ**がまとまりました。このほとんどが、皆さまから頂戴した質問票の項目数です。本当にありがとうございます。この出産時全固定データを使った学会発表、論文発表が始まっています。

富山UCでは（例）黄砂とアレルギーの関係について
全国のUCでは（例）喫煙と出生時体重の関係について

今後は、6カ月、1歳、1歳6カ月、2歳、2歳6カ月…の質問票から得られたデータが順次まとまっていくことになります。

これから解析予定の因果関係の例

原因リスク因子	結果・疾患
妊娠期の喫煙	流産・死産、出生体重・発育
離乳食開始時期	アトピー性皮膚炎
妊娠期の水銀曝露 <small>ばく露</small>	自閉症

発達や疾患に影響するリスク因子の評価

どの程度のリスクか？

影響が強い時期があるか？

リスクを強める要因はあるか？

解明へ

エコチル調査終了後の世界ではアトピー性皮膚炎の原因がわかっているかもしれませんが、お子さんが親になる日、お子さんに安心して子育てできる環境を手渡しています。

エコチル調査は、「胎児期から小児期にかけての化学物質曝露をはじめとする環境因子が、妊娠・生殖、先天奇形、精神神経発達、免疫・アレルギー、代謝・内分泌系等に影響を与えているのではないか」という仮説（中心仮説）の解明を目指しています。そのため、化学物質の曝露などの環境影響以外にも、遺伝要因、社会要因、生活習慣要因など、さまざまな要因について、幅広く調べていきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

環境省エコチル調査 HP
「調査で解明したいこと（中心仮説）」より
<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/about/reference.html>



今後ともエコチル調査にご協力をお願いいたします。



ゴキゲンでいこう！ ～ママの心とからだの健康のために～

子育て応援講演会

ママの健康講座&パパと遊ぼう！
in 富山大学杉谷キャンパス医薬イノベーションセンター
1F 日医工オーデトリウム
2016年9月25日（日）
女性クリニック We!TOYAMA 院長
産婦人科医 種部恭子先生



「低用量ピル」に関連する部分を要約してお伝えします。

月経周期とパフォーマンス

女性として、学校・家庭・職場で、ずっと一定の調子で活躍できればいいのですが、体が月経周期のどこにいるかで、調子の良い時・悪い時があります。さて、月経前・月経中のつらい症状を、どうやって乗り切ればよいのでしょうか？

月経困難症の治療

- 鎮痛剤（プロスタグランジン合成を阻害）
- 漢方薬を併用する場合も
- 低用量ピル（女性ホルモン）
 - ・低用量経口避妊薬（OC）
 - ・低用量エストロゲン・プロゲスチン製剤（LEP）

月経困難症の治療には、まず鎮痛剤を使うことです。

「月経痛は我慢。痛み止めに頻繁に飲むと痛み止めが効きにくくなるから、飲まないほうが良い」というのは迷信で、明らかな間違いです。痛みを我慢すると、痛みの神経だけがどんどん発達します。市販の鎮痛剤でよいので、積極的に利用することをお勧めします。鎮痛剤は子宮を収縮させるプロスタグランジンという物質が作られないようにする薬です。つまり「痛みをなくす薬」ではなく、「痛みを出なくする薬」ですから、月経開始からすぐ、プロスタグランジンが作られないうちに先に飲んでしまうのが少量で長く効果を持たせるコツです。**思春期の女性の場合はとくに、痛み止めに早めに服用しパフォーマンスを上げることが必要です。**

低用量ピルで月経周期をコントロールしよう！

誤解の多い低用量ピルについて、ぜひ知っていただきたいと思います。ピルは避妊薬として承認されていますが、避妊効果以外に、月経量や月経痛の軽減効果があります。日本では保険診療で処方できるピルと同等の効果を持つホルモン薬もあります。**ピルを服用すると、月経開始日を1日単位で移動することができ、長期の服用で卵巣がんや子宮体がんを予防できることもわかっています。女性の活躍には欠かせない薬です。**

低用量ピルの服用の仕方

1錠にごく少量のエストロゲンと黄体ホルモン薬が含まれています。1日1錠を3週間服用し、1週間休薬（または偽薬を服用）します。休薬の約3日目で月経が起こります。**飲み始めると次の月経の予定がわかり、さらに予定月経を1日単位で好きな日に移動できます。**避妊効果以外に、以下のように女性がゴキゲンに生活するための利点があります。

低用量ピル服用の利点

女性がゴキゲンに生活するためにピルを使う時代です。

月経周期に付随した症状の改善効果

- 月経困難症（月経痛）の改善 **60%改善！**
- 月経血量の減少による貧血の改善 **50%減少**
- 月経の周期移動
- 子宮内膜症の進行抑制と症状改善
- 将来の妊娠出産にいいコンディションを保てる。
- 月経前症候群の緩和

排卵を抑えることによる効用

- 機能的卵巣嚢腫の減少
- 子宮外妊娠の減少

ホルモンバランスの改善・ステロイド作用による効果

- にきびの改善
- 関節リウマチの減少
- 骨粗しょう症の予防

長期使用による効用

- 子宮体がんの予防 **50%減少**
- 卵巣がんの予防 **70%減少**
- 大腸がんの減少
- 骨盤内炎症性疾患
- 良性乳房腫瘍の減少
- 良性卵巣腫瘍の減少



現代女性のライフサイクルは昔と大違い

昔の女性の生涯の月経回数は50～100回でした。現代の女性は初経が早く、妊娠回数が少なくなったことにより、生涯で約450回の月経を経験します。このようなライフサイクルの変化により、子宮内膜症、子宮体がん、卵巣がん、乳がんが、昔の女性と比べて格段に増加しています。**とくに月経痛がある女性は子宮内膜症の予備軍ですから、月経痛を放置しないで、積極的に低用量ピルを使用することをお勧めします。**

女性の健康を育てる

低用量ピルは月経周期のコントロールを得意とします。35歳を過ぎると月経前症候群、月経周期の短縮、不定期な出血、過多月経など様々な月経周期に伴うトラブルが多くなりますが、ピルの服用でこれらのトラブルはすべて解決できます。また子育て中のママにもおすすめで、お出かけやプールの予定に月経がぶつからないようにコントロールができます。お子さんの受験や部活、仕事で活躍する女性にも、月経移動目的でぜひ活用してほしいです。オリンピック選手も使っています。

女性の活躍には欠かせないピルですが、日本の15～49歳の女性の低用量ピル使用率は約1%と低いのが現状です。月経がある女性なら誰でもピルを使用することができ、WHOの医学適用基準では10代での使用の安全性が認められています。

現代女性の生き方が変わり、健康ニーズも大きく変わりました。科学的に賢く、女性の健康を育て、活躍を応援しましょう。

生活習慣の確立は、次世代への一生もののプレゼント！

エコチルとやまオータムフェスタ

in 新川文化ホール大ホール
2016年11月6日（日）
富山大学理事（教育担当）・副学長
神川康子先生



講演内容の一部を抜粋・要約してお伝えします。

子どもに必要な睡眠時間

子どもにとっての十分な睡眠時間は、命を健康に長らえるために必要な時間です。成長過程で眠り方も変化していきます。生まれてから徐々に、一日24時間のリズムを獲得していくのです。未就学児は10時間以上（お昼寝含む）、小学生は9時間以上が理想です。

親の生活スタイルも子どもにとっては環境のひとつ。お子さんが小学校に入るころには、夜にたっぷり10時間以上寝て昼間しっかり起きていられる環境にして、小学校入学を迎えてください。そうすればお子さんの学校生活が楽しくなります。

睡眠不足だと海馬が成長しない！？

2012年東北大睡眠研究チームの研究で、十分な睡眠をとっている子どもと、十分に睡眠をとっていない子どもの脳の中で短期記憶を司る海馬の体積を比較した場合、**十分に睡眠をとっていない子どもの海馬の体積が小さい（成長していない）ことが報告**されています。

ラットを使った実験では、海馬は生活リズムが乱れると、

- ★学習したことが思い出せない。
- ★新たな学習ができない。
- ★ストレスをためていくと海馬の神経細胞が破壊される。

といった状態になることが分かっています。

お子さんの眠りが足りていないと感じた方は、今日から健康的な眠りを維持していきよう、生活リズムを整えていきましょう。子どもたちに協力してもらった認知機能テストでも、眠りが多い子と少ない子では、眠りが多い子の方が成績が良いという結果が得られています。

眠りのスイッチと効用

人間の脳には、眠る脳と眠らせる脳があります。眠らせる脳は、命を守り健康に暮らしていくために必要な指令をだします。

夜の一定の時間になると

眠るスイッチを入れる

子どもの場合眠るスイッチを1時間以上ずらさないことが大切

夢見るスイッチを入れる

夢を見ることで脳の健康が維持されます。

起きるスイッチを入れる

眠るスイッチと夢見るスイッチを交互に繰り返し、朝方に起きるスイッチが入ります。

眠るスイッチを入れるには、寝る準備が必要です。毎日決まった時間に、30分ほど前から読み聞かせをしたり、部屋を薄暗くしたりして心を落ち着かせるようにすると、眠るスイッチが入ります。

眠りの大切な働きとして、体の深部体温を下げるがあります。深い眠りが、脳や臓器の温度を1.0度程度下げることが分かっています。温度が下がることで、身体の疲れをとり、昼間使った箇所が修復されます。朝方には夢を見る眠りが多くなり、脳の温度が上昇して、起きるスイッチが入ります。**毎日のしっかりした眠りは、1コイン分の「健康貯金」の積み重ねに値すると考えています。**

子どもの学力と睡眠

富山大学人間発達科学部附属小学校校長をさせていただいたときに、保護者と子どもたちのご協力を得て、色々な調査にご協力いただきました。

その結果から見えてきたのは、**全ての要は就寝時刻だ**ということです。小学校に上がる前くらいまでの子どもにとって良いのは、毎日8時半から9時の間に寝て、朝6時から7時ごろまで眠る生活リズム。早寝・早起き・朝ごはんという基本的なことが大切です。質のいい眠りは、昼間活発に行動し、楽しく学校生活を送り、人の話を聞くことができ、学校での学習だけで成績もよい子を育みます。早寝しているお子さんは昼間の集中力が高く、学力が高くなるということが分かってきました。子どもは根性では頑張れないのです。

夜8時半から9時ごろには寝る未就学児は、昼間心が安定しきれにくく暴れない。夜10時から10時半以降に眠る子は、昼間情緒不安定になりやすいというデータがあります。

適切な生活習慣をプレゼントしましょう！

家でのしつけとして、身体を清潔に保つこととあいさつについてはきちんと指導されていると思います。

睡眠環境や、朝定時に起きる、排便するといった生活習慣に関してのしつけはおろそかになっていませんか？

子どもたちが適切な生活習慣を身につければ、前頭連合野の働きが良くなります。スマホやゲームなどのメディアとの付き合い方において、適度にプレーキをかけられる脳をつくっていくことも可能になってきます。

子どものしつけというのは、「健康と命を守るために必要なことを教えること」ではないでしょうか。子どもたちにしつけとして適切な生活習慣をプレゼントしませんか？子どもたちに伝えれば、その次の世代にもつながっていきます。