

# エコチルとやま スポーツフェスタ

in アルビス小杉総合体育センター大アリーナ  
2018年8月18日(土) 午前の部10時~、午後の部13時~

富山福祉短期大学 幼児教育学科講師 小川耕平先生

小川先生のご指導のもと、子どもたちは運動の基本である3動作「走る・跳ぶ・投げる」を測定しました。親子で楽しめる運動遊び体験コーナーも！ピエロのバット君の楽しいショーやパルーンアートのコーナーもあり、会場には終日楽しい声が響いていました。

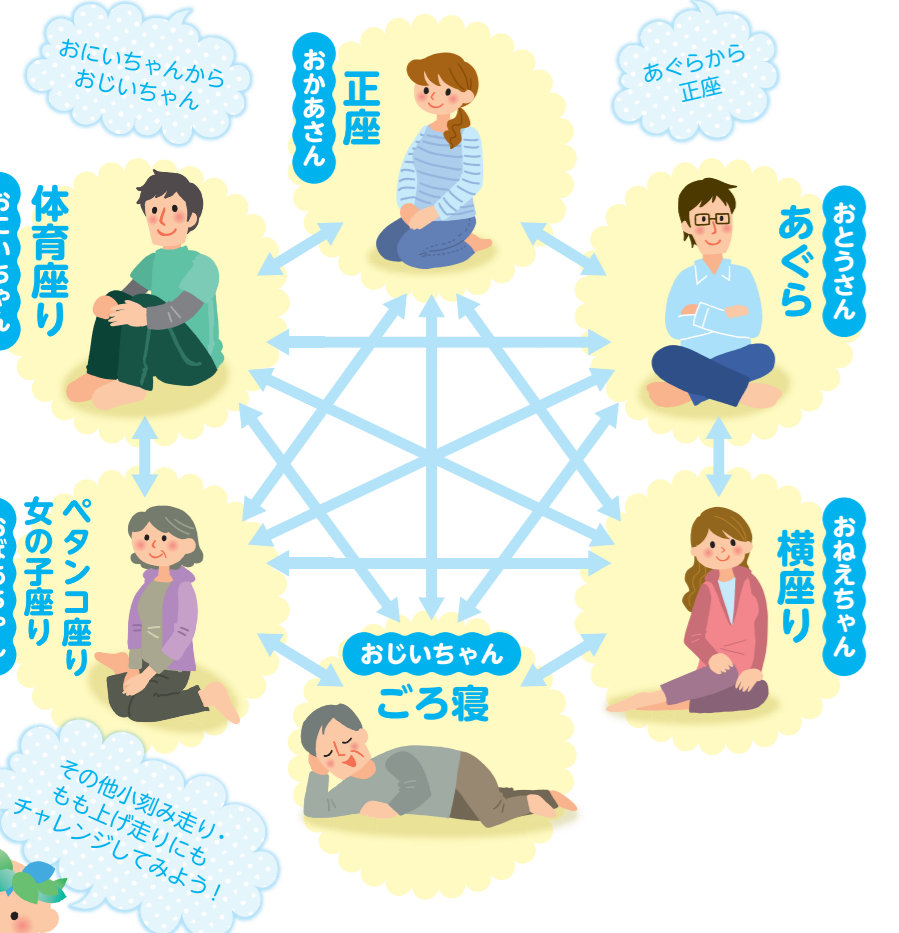
会場にお越しの保護者の方々からの質問にお答えします!!

## おしえて! 耕平先生

**Q** はやく走れるようになるには、どうしたらいいの?

**A** 小学校入学までは、走ることにこだわらず、いろいろな動作を素早く行う習慣をつけることが大切です。ゲーム感覚でできる、こんな運動(下の図)もオススメです。

## ママのかけ声に合わせて座る姿勢をどんどん変えてみよう!

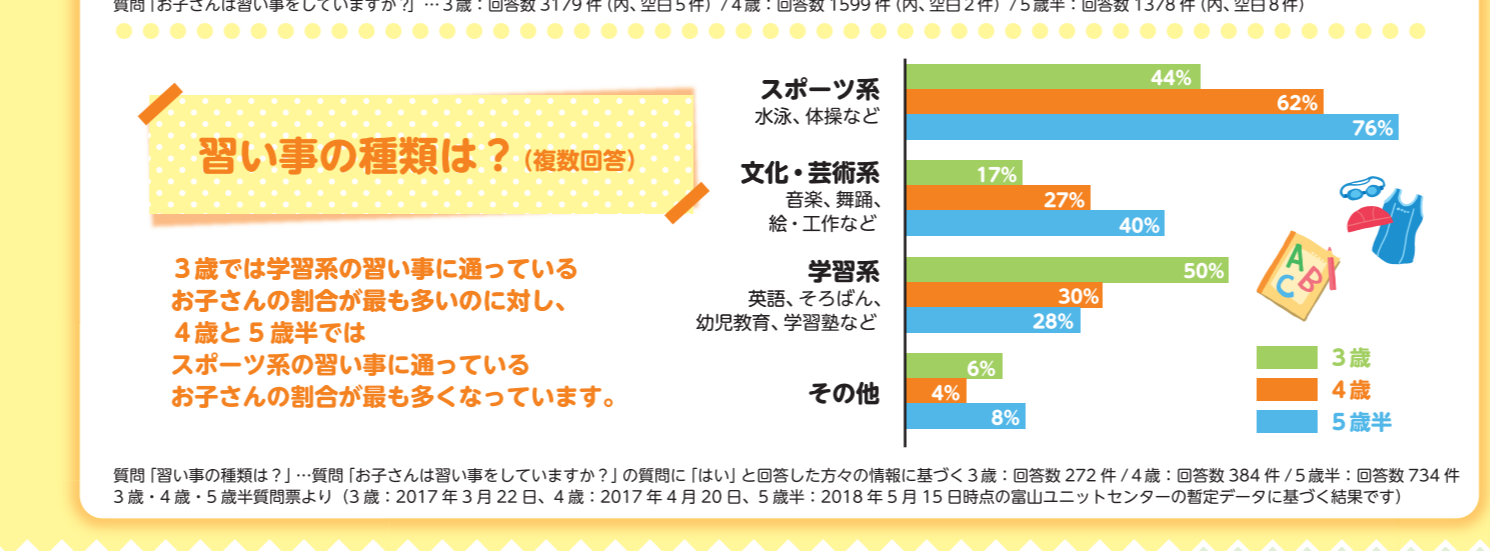
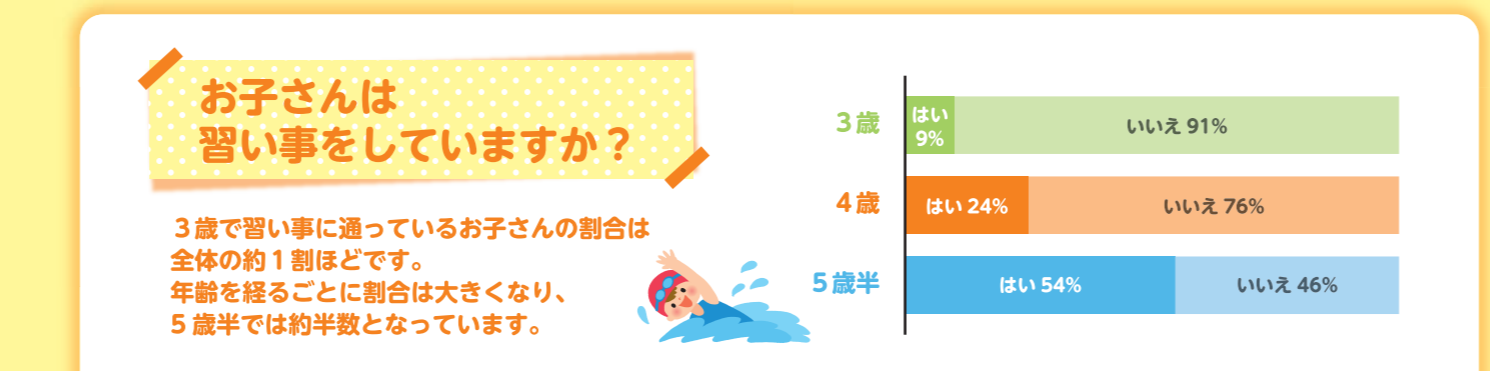
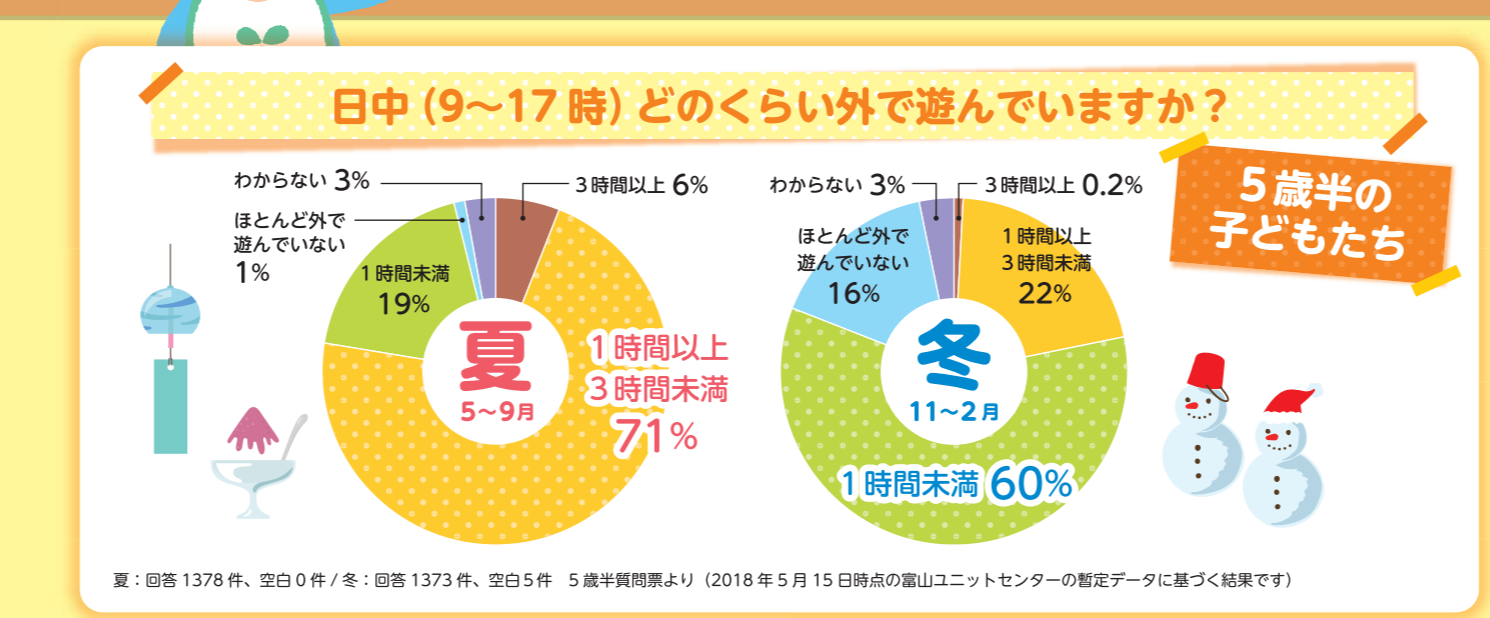


**Q** 子どもが運動を始めるのはいつ頃がいいの?

**A** 運動はいつ始めても大丈夫です。だいたいこのめやすはこちら!

- 0~3歳ごろまで**  
おうちの中でも外でも、お子さんの自然な動きを見守ってあげましょう  
**POINT** ずりばい、ハイハイ、つかまり立ち、歩く、走る等
- 4~6歳ごろまで**  
頭と体を使った運動遊び  
**POINT** 「楽しく!」がいちばんです 強制にならないように
- 6~14歳ごろまで**  
様々な種目の運動  
**POINT** マシンを使用した筋トレなどは、もう少し大きくなってからでもOK
- 14歳~**  
専門的な技術トレーニング・負荷をかけた筋力トレーニング  
**POINT** 専門家のきちんとしたアドバイスを受けましょう

# エコチル調査でわかったこと 外遊びと習い事



ぜひご登録ください!

エコチル調査に関するさまざまな情報を「エコチル調査メールマガジン」にてお届けします。

エコチル調査は3年間で10万組の参加者を募り、さらに13年間の追跡調査を実施するという、わが国ではかつてない大規模で長期的な調査です。ご登録いただいた方には登録証を発行し、エコチル調査に関するさまざまな情報を「エコチル調査メールマガジン」にてお届けします。

エコチル調査サポーター登録ページからご登録ください。  
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/participants/entry/index.html>

エコチルNEWS  
スタッフがエコチルくんをフェルト人形にしました! 出張やイベントで活躍中です。

# 早産のリスクが高まる!

エコチル調査でわかったこと  
妊娠中の身体活動量が非常に少ないと

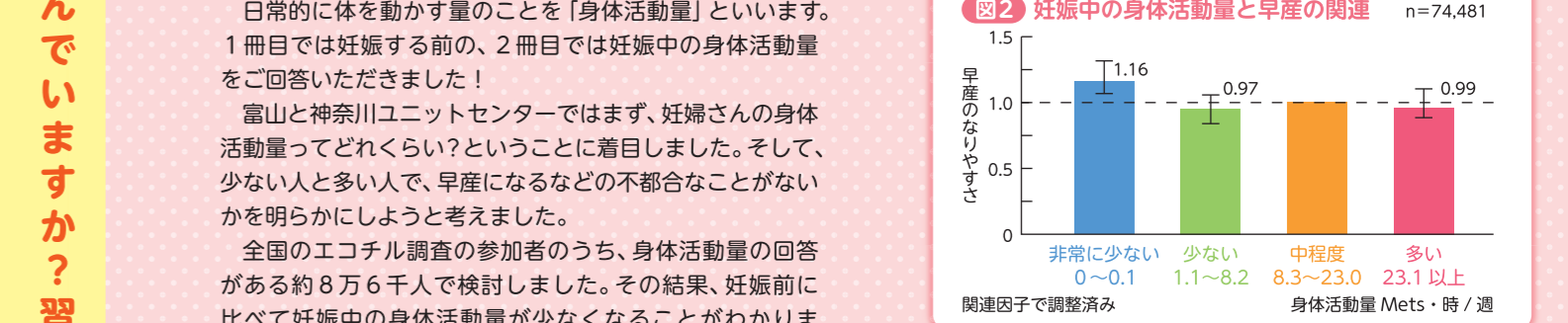
**妊婦さんの身体活動量はどのくらい?**

参加者の皆様が妊娠中にスタートしたエコチル調査。出産までに2冊の分厚い質問票をご記入いただきました。その中に「皆さんがどのくらい日常的に体を動かしているか」という質問があったこと...覚えていらっしゃいますか?

日常的に体を動かす量のことを「身体活動量」といいます。1冊目では妊娠する前の、2冊目では妊娠中の身体活動量をご回答いただきました!

富山と神奈川ユニットセンターではまず、妊婦さんの身体活動量ってどれくらい?ということに着目しました。そして、少ない人と多い人で、早産になるなどの不都合なことがないかを明らかにしようと考えました。

全国のエコチル調査の参加者のうち、身体活動量の回答がある約8万6千人で検討しました。その結果、妊娠前に比べて妊娠中の身体活動量が少なくなることがわかりました(これは予想通り!)。さらに身体活動量を集計し、少ない人から多い人までを順に並べ、等しい人数になるよう4つのグループに分けました(図1)。



「非常に少ない」グループの人の身体活動量0~1.0Mets・時/週というのは、3Mets(普通に歩く)で換算すると、1週間あたり20分も歩かないという、本当に少ない量です。(ただし、病気や入院、自宅安静などで動けなかった方の影響を完全に除外できているとは言えません。)

今回の結果をみると、とくに体調が悪くなれば、妊娠中であっても極端に身体活動量を減らすのはあまりよくないのではないかと考えられます。



お問い合わせ先  
エコチルとやま  
エコチル調査富山ユニットセンター  
〒930-0194 富山市杉谷2630番地 国立大学法人 富山大学 医学部内  
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!  
0120-53-5252 (年中無休 9:00~21:00)

第18回 富山あいの風 リレーマラソン  
2018年10月4日 午前10時スタート  
に参加しました!!

エコチル調査をPRしました!

# 断水

エコチル調査参加者の  
方から貴重なご意見を  
いただきました。

## 上田 あづ美さん

東日本大震災後の  
計画停電を関東地区で経験。  
富山でエコチル調査に参加。  
現在は広島県呉市在住。

エコチルキッズは  
6歳の女の子

上田さん一家は全員エコチル調査の参加者です！



皆さんはご家庭で災害への対策、どのくらいしているでしょうか。水、非常食、懐中電灯、電池、充電器、ガスコンロ…。このくらいしていれば上等でしょうか。確かに、何とか命をつなぐことはできるかもしれませんが。しかし、もし赤ちゃんがいたらどうでしょう。断水、停電に見舞われた場合、どうやってミルクを作って飲ませればよいでしょう。

私は娘が2歳になるまで富山に住んでいました。富山の皆さんにも、ぜひ普段から十分な備えをしておいていただきたい。そう思って寄稿いたしました。

7月の豪雨災害時、呉市は記録的な雨により、そこら中で土砂災害が発生。大きな水道管も流されたため、呉市内は広範囲で断水になりました。私の家族や自宅に被害はなく停電もなかったものの、断水は約1週間続きました。また、土砂崩れであちこちの道路や線路が寸断され、しばし陸の孤島となった呉市はスーパーやコンビニから食糧が消える物資不足にも陥りました。

私達夫婦は、富山の前は関東在住で、東日本大震災時の計画停電も経験したので、災害への備えはしていたつもりでしたが、決して十分ではありませんでした。停電になると、一部のマンションなどは間もなく断水します。各部屋用の水を一度屋上のタンクに上げるのですが、それにはたいてい電力が必要だからです。実際、9月の北海道胆振東部地震では北海道のほぼ全帯が停電しましたが、それに伴い断水した集合住宅も多くありました(下の「ちょっと詳しく」をご参照下さい)。

飲み水は1人1日2~3リットル必要と言われてます。我が家はそれを3日分程度は用意していました。しかし、断水は1週間続いた訳です。道路寸断で自衛隊の給水車が来るまでの数日間は軽トラックでの給水でした。僅かな水を求め、給水所には長蛇の列。午前中に並んでも、水がもらえるのは夕方、という状態でした。

飲み水の備蓄は一応あったので、飲むものにはそれほど困りませんでした。しかし、想像以上に困ったことは、洗いが出来ないということです。折りしも、豪雨の2日後には梅雨明けし、猛暑が続きました。ただでさえ食中毒が気になる季節です。娘は6歳ですが、赤ちゃんがいたらどうでしょう。哺乳瓶も洗えないのです。

すぐにホームセンターに行きましたが、**使い捨てできる紙コップや紙皿**はすでに売り切れ。皆考えることは同じで、その後100円ショップやスーパーに行っても手に入りませんでした。後から知ったのですが、哺乳瓶の代わりに紙コップでもミルクを飲ませることができるそうです(具体的な飲ませ方は下のコラムをご参照下さい)。

## 赤ちゃんに紙コップから ミルクを飲ませる方法

地震や大雨などで被災した時、小さな赤ちゃんを抱えるご家族にとって特に心配なのが「授乳」のことだと思います。哺乳瓶の消毒ができない中でも衛生的に授乳する方法などが紹介されています。

<https://www.sukusuku.com/contents/225238>

紙コップ ミルク



## 断水の時に役立つ 買い置きしておくとお助かる物

### 水



一戸建ての場合は「直結直圧方式」で給水されているため、停電しただけで水が止まるということはありません。多くの高層マンションやビルで使用されている「直結加圧方式」と「受水槽方式」は電力で動くポンプによって水を供給しているため、停電時には断水してしまいます。

給水タンクは蛇口のようなコック付きのものが便利です。ペットボトルに入れた水でお皿をすすくと、せっかくの水がドボドボと出すぎてすぐに終わってしまいます。コックがあると流量調節ができ、水の節約もできます。断水してからでは入手困難なので、これも備えておきましょう。折り畳めて場所を取らないものもあります。また、例えば10リットルのタンクだと水を入れると10kgになり、意外と重いです。運ぶ自信がない方、スペースに余裕がある方はキャスター付きのものもあります。

## 断水の時に役立つ 買い置きしておくとお助かる物

### 飲食



洗いが出来ないので、我が家ではお皿にサララップをかけて使っていました。食べ終わったらラップだけ捨てればいいのですが、ラップは食べている途中で破れることもありました。水は限られています。こういう時に役に立ったのが、食器やまな板の**除菌スプレー(アルコールタイプ)**です。これも、ドラッグストアですぐに売り切れていました。普段お使いの方は詰め替え用を常にストックしておくとういでしょう。今回は夏でしたが、冬だとノロウイルスが心配です。ノロウイルスにアルコールは無効ですが、**ノロウイルス用の次亜塩素酸系スプレー**もあります。

以前、子どもがノロウイルスになった友人により、ノロウイルスに感染してからではパタパタしていても購入する余裕などなかったから、普段からノロウイルス対策はしておいた方がいい、とのことでした。確かに、家でいきなり子どもが吐いた、という段階ではノロウイルスかどうか判断できませんね。我が家では、念のため嘔吐物の処理は次亜塩素酸系の消毒を使っています。断水で困ることは洗物だけではありませんでした。手洗い、うがい、歯磨きも十分にできません。そこで活躍したのは**手指消毒薬とマウスウォッシュ**です。こちらも、ドラッグストアにいろいろタイプが売られています。インフルエンザ等の予防にも使えますので、備えておくことをおすすめします。

## 断水の時に役立つ 買い置きしておくとお助かる物

### 清潔



夏場の断水だったので、お風呂に入れないのも困りました。ただでさえ子供のあせまが気になります。なので、お風呂分の水を確保するのに必死でした。

**お風呂やトイレを流す水は飲めなくてもよい**のです。幸い、最寄りの給水所が小学校だったので、プールの水は並ばなくてももらえました。そして、今回の災害で改めてその重要性が認識されるようになったのが井戸水です。井戸のあるお宅の多くが、井戸を解放してくださいました。バケツ等で何往復かして、最低限の汗を流す水を確保できました。お風呂の残り湯は洗濯や、トイレを流すのに使えます。富山は水が豊富なので、**近所に井戸や水路があるか、確認**しておくといざというとき助かります(池や水路は増水時くれぐれもご注意ください)。

停電の時でも、太陽光発電設備のある家や施設だと屋間の電気は使えます。近隣や親戚友人宅にそのような設備があるか、合わせて知っておくといでしょう。ライフラインが止まってから情報収集するのはなかなか困難です。

小さいお子さんがいる場合は浴槽に水をためておくことが、かえって危険になります。いざというときにあわてないために、水をどのように確保するか、ご家庭でよく話し合っておきましょう。

## 防災グッズの保管と持ち運び

これらの防災グッズはどこに保存しておいたらいいでしょうか。夫は市販の防災リュックに入れてます。私は旅行用のキャリーケースに一式入れてます。キャリーケースの中は普段、空です。そこに水や非常食、紙コップ、おむつ、肌着等を入れておく、いざ避難、という時そのまま持っていけるので便利でした。そして、実際に旅行等に行くタイミングで、水や食糧の賞味期限チェック、オムツや肌着のサイズチェックをして中身の入れ替えをするようにしています。



最後に、きちんと備えをしておく、いざという時に慌てずすみませ。避難勧告や避難指示が出るとあたふたしがちです。普段から出来ることはしておく。そして空振りをおそれず避難する。今回亡くなった方の中には「今まで何十年も大丈夫だったから。」と避難しなかった方も少なくありませんでした。何十年も起こっていなかったことが突然起こるのが災害です。大切な命を守るために、参考にしていただければ幸いです。

西日本豪雨災害の貴重な実体験レポートです。ぜひ災害対策を！

## ご存じですか？

# 風しんと妊婦さんへの影響について



## 2018年 風しんの流行

平成最後の年の瀬が近づいてきます。今年は大雨や台風、地震など、全国各地がさまざまな災害に悩まされた年でしたが、そのような中で感染症に関する大きな話題があったことをみなさんご存知でしょうか？それは、「風しんの流行」です。かつてはほぼ5年ごとの周期で風しんの流行があったようですが、最近では大きな流行はみられていませんでした。ところが、2011年頃から海外からの輸入例が報告されはじめ、2013年には大きな流行があり、国内で約14,000例報告されています。その後いったんは落ち着いていましたが、2018年7月頃から主に関東地方を中心に風しんの患者報告が増加しています。11月14日時点で、今年の累計は2,032人(国立感染症研究所発表)にも及んでいるようです。最近の流行の中心は成人、特に男性といわれています。これは、成人男性に風しんウイルスに対する免疫力が低い方が多いためです。



エコチル調査  
富山ユニネットセンター  
富山大学附属病院  
小児科医師  
田中 朋美先生

## 風しんの抗体があるか検査しよう！

妊娠中に風しんにかからなければ良いとなれば、「妊娠したらワクチンを打つたらいい」とお思いになる方もいるかもしれませんがね。しかし、風しんワクチンは、生きた弱毒風しんウイルスを接種することで感染して免疫をつける「生ワクチン」といわれるものです。そのため、妊娠の可能性がある場合には、ワクチン接種を行うことはできません。自分が風しんにかかったことがあるか分からない、抗体を持っているかどうか分からない場合、特に妊娠を希望される女性は、妊娠する前に血液検査で風しんの抗体価を測定して、抗体価が低ければワクチン接種を行うのが望ましいでしょう。



## 感染防止には 周囲の理解と協力が必要です

そして、これは決して女性だけの問題ではありません。妊娠を希望する女性のご家族はもちろん、地域や職場などの周囲の人々の理解や協力が不可欠です。周囲の人も、風しんにかからないためにワクチン接種を行きましょう。特に、風しんウイルスに対する免疫力が低いといわれている成人男性(20~50代)は、積極的にワクチン接種を行ってほしいものです。なお、大人の風しん抗体検査は、富山県では無料(条件あり)で受けられます。ちなみに、お子さんに関しては、「麻しん風しん(MR)ワクチン」は定期接種となっています。定められた期間に接種すれば自己負担はありません。第1期は1歳になったらすぐに、第2期は5歳以上7歳未満(小学校入学前の1年間)です。こちらも忘れずに接種しておきましょう。お母さんのためにも、そして赤ちゃんのためにも、「風しんの流行」は社会全体で取り組んでいくべき課題です。風しんワクチンで未来の赤ちゃんを守りましょう！



## 風しんって、どんな病気？

- 「風しんウイルス」による急性の発しん性感染症の一つ。
- 飛沫感染により人から人へ感染。感染すると2~3週間後に、発熱・発しん・リンパ節の腫れなどの症状が出現。発しんの出る前後約1週間は、人に感染させる可能性がある。
- 子どもがかかると比較的軽微な症状(まれに脳炎、紫斑病などの合併症がみられる)、大人がかかると発熱や発しんの期間が子どもに比べて長く、関節痛がひどいことが多い。



国立感染症研究所  
ホームページ

## 防ごう！ 妊婦さんの風しん感染

ここでみなさんにお伝えしておきたいことは、「妊娠中の風しん感染」についてです。妊婦さんが風しんにかかると、赤ちゃんにその影響がみられる場合があります。「先天性風しん症候群」といわれ、おおよそ妊娠20週頃までに女性が風しんウイルスに感染した場合、生まれた赤ちゃんに難聴や白内障、心臓の病気がみられることがあります。妊娠中に風しん感染した全ての赤ちゃんに影響が出るのではなく、感染症状があった妊婦さんの3分の1で母子感染があり、その中の3分の1の赤ちゃんに何らかの症状がみられたという報告があります。なお、エコチル調査の参加者さんでは、妊娠中に風しんにかかった方が1%程度みられました。これは、決して少ない数字ではありません。

## 風しんの予防対策の徹底にご協力をお願いします。

- 風しん抗体検査  
富山県では無料(条件あり)で行っています。
- 大人の風しん予防接種(有料)  
富山県内の一部自治体では公費助成(条件あり)を受けられます。



富山県  
ホームページ

お住まいの地域の自治体にご確認ください。

