



学童期検査 がスタート

小学二年生が対象

エコチルとやまユニットセンター（富山市杉谷）では、二〇一九年七月から「学童期検査」を開始しました。対象となるのは、エコチル調査に参加している小学二年生のお子さん。会場にはお子さんと保護者の方が訪れ、連日元気な声が響いています。

これまでに四〇四名が参加

この検査は、学校で測定する身長・体重に加え、体組成計を使って筋肉量や体脂肪率を測れるのが特徴です。後半にはパソコンを使った検査もあり、バラエティに富んでいます。

九月六日までに四〇四名が参加してくださいました!!



発行日
令和元(2019)年
10月1日

発行
富山大学エコチル調査
富山ユニットセンター

もくじ

- 一面……………学童期検査がスタート
- 二・三面……………発酵食品ってすごい!
- 四面……………ようこそ、山崎先生!
- 五面……………スポーツフェスタを開催しました
- 六・七・八面……………みんなでチャレンジ!キッズコーナー

赤ちゃんだった頃にお会いして以来のお子さんが、すっかり大きくなって、元気に挨拶してくれる姿に感動!この仕事に携わっていてよかったと思う瞬間です。これからも様々な調査やイベント会場でもまたお会いできたら嬉しいですね。スタッフみんなでお待ちしています!



学童期検査は小学二年生になられたお子さんを対象に、これから毎年実施します。成長したお子さんたちに会えるのが楽しみです。



成長したお子さんに 会える喜び 〜スタッフの声〜

気になるスタンプラリーのプレゼントとは?

学童期検査では、子どもにも大人気のスタンプラリーを実施しています。決められた数のスタンプを集めると、プレゼントがもらえます。

気になるプレゼントのイメージは下のとおりですが、中身は秘密となっています。



実際にプレゼントをもらったお子さんに感想を聞いてみたところ、

いろいろな種類があって
選ぶのが大変だったけど
楽しかった

使えるし
ばらばらにしたり
組み立てたりして遊べる
ので嬉しかった

などの声が寄せられました。

とやまユニットセンターのホームページでは、学童期検査についてさらに詳しくご紹介しています。



発酵食品ってスゴイ!



妊娠前からの食習慣で

早期早産の予防に効果アリ

みそ汁、ヨーグルト、納豆…これらの「発酵食品」が健康にいいという話題を最近よく耳にしますね。

エコチル調査でも「妊娠前から発酵食品を食べる習慣があると、早期早産（三十四週未満での出産）になりにくい」という結果が出ました！

今回は、富山大学附属病院産科婦人科 齋藤滋教授（現富山大学長）、伊藤実香先生（診療助手）らのグループによって明らかになった論文をご紹介します。



② ふだんの食事について

エコチル調査に参加して最初にご協力いただいた質問票に、食事についての質問があったのを覚えていますか？（にんじんやほうれん草の写りが載っていたあたりです）

肉や魚、野菜などの食材といっしょに、みそ汁やヨーグルト、納豆をどれくらい食べているかをおたずねしました。その結果を集計・分析しています。

どんな結果が出たの？

早期早産になりにくかったのは、次のような食生活の方でした。

- みそ汁……週に一日以上飲んでいたら
- ヨーグルト……週に五回以上食べていたら
- 納豆……週に三回以上食べていたら

しかしグラフを見ると、すべてが右肩下がりというわけでもありません。これは、量や回数をたくさん食べていけば、より早産になりにくい…というわけでもないという結果です。

いっぽうで、妊娠三十四～三十六週で出産を迎える、いわゆる「後期早産」のなりやすさについては、週に何回…といった食習慣との関連はみられませんでした。

発酵食品は、なにがカラダにいいの？

ヨーグルトには乳酸菌、納豆には納豆菌が含まれています。これらの菌たちが、腸内細菌をよい状態に変えてくれます。すると、免疫力が高くなったり、細菌やウイルスを予防したり…と、健康なカラダに近づけてくれるのです。

早期早産って どうして起るの？

主な原因のひとつに「細菌感染」があります。というのも、早期早産で生まれた赤ちゃんの卵膜や胎盤には、感染の影響がみられることが多いのです。感染がおこりやすいため、早産のリスクが高いといわれているのは、次のようなケースです。

- 細菌性膣炎の方
- 糖尿病の方
- 免疫力を抑える治療を受けている方

早産・細菌感染・免疫力の低下…この三つには、とても密接な関係があります。

今回、どんなふう調査したの？

① すべての参加者さんのうち、医学的に早産になりやすい方を除外

医学的に早産になりやすい方とは、次のようなケースです。
●これまでの出産が早産だった方、持病のあるお母さん
これらの方は、食事とは関係なく早産になる可能性が高いことがわかっています。

●妊娠後に妊娠高血圧症候群や前置胎盤などと診断された方
これらの方は、母体を優先するため人工的に早産とすることがあります。今回は食事を中心に研究を行うため、これらの方を除外しました。



今回の結果からわかったこと

- 1 妊娠前にみそ汁、ヨーグルト、納豆をとるように心がけている方は早期早産になりにくい
- 2 だからといって、たくさん食べればよいというわけでもない

また、妊娠がわかった後にこれらの食品をたくさん食べても効果はありません。切迫早産の治療にはなりませんし、むしろ塩分の摂りすぎは妊婦さんにはあまりよくありません。くれぐれもご注意ください！

これ、オススメですよ！

～伊藤実香先生編～
成功する子は食べ物が9割
【主編の友社】 細川モモ子著、宇野薫著
「年齢別に必要な食事が写真で載っていたり、当たり前のことなのですが改めて気づかされる内容です。」
マンガでやさしくわかる
アドラー式子育て
【日本能率協会マネジメントセンター】 原田勝子(著)、瀬根奈和(その他)、森越ハム(その他)
「児童心理学には多数の流派がありますが、一つの考え方だと思ってふーんと読み流してもらえたら嬉しいですね。子育てだけでなく、職場やママ友など、色々なコミュニケーションで応用可能です。」

とやまユニットセンターに新しい先生が仲間入り

ようこそ、山崎先生!

二〇一九年四月、
とやまユニットセンターに
新しい先生が着任しました!
山崎輝美先生です。
それではさっそく
山崎先生にインタビュー!



山崎先生の出身は
どちらですか?
北海道函館市です。

北海道、すごいですね!北海道と富山、
それぞれの好きなところを教えてください。

ありきたりですが、富山に着いた日に初めて
見た立山連峰に感動しました。それと富山県民
の忍耐強さや真面目さも素晴らしいと思います。
北海道は大自然!北海道ならではの動植物
が魅力です。それと、やはり基本フロンティア、
スピリットですので、道民の新しい物好きで
大らかなところがいいですね...これには悪い
部分もあるのですが(笑)。
どちらも雪が降りますので、スキーを楽しめ
るのが私にとっては共通の好きなところですよ。

先生の専門分野は?

免疫学です。これまでにガンや
アレルギーに関する研究をして
きました。現在は、アレルギー性
鼻炎のしくみを研究していて、
どんな鼻炎にも効く薬がいつか
できれば...と頑張っています!



先生、期待しています!

さて、現在、エコチル調査富山ユニットセンター
ではどんなお仕事を担当していますか?

一部の参加者さまにご協力いただいている
詳細調査や、お子さんの抜けた乳歯を提供して
いただく調査、今年度から始まった学童期検査
などを担当しています。

さて、山崎先生はエコチルママでも
あるんですよね。お子さんは何人ですか?

三人います。そのうちエコチルに参加して
いるのは三人目で、今年小学生になりました。
三人とも、私の好きなウィンタースポーツ
つながりであるモーグルスポーツ少年団に
入団してくれました。
今は子どもたちの練習や大会をサポート
するのが、楽しみの一つになっています。

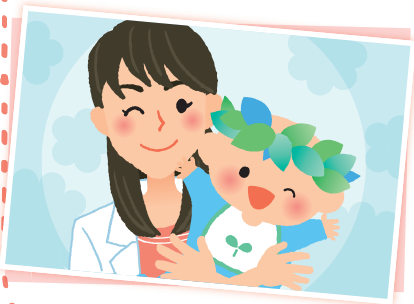
たくさんさんのエコチルママさんと一緒に、
仕事や家事、育児で忙しい毎日の
山崎先生ですが...やっぱり、
質問票を書くのは大変ですか?

実は...仕事が立て込んで
くと後回しになってし
まったことが何度かあります。
実際に期限内に提出できずに
何度かお電話で要請を受け
たことも...その節は申し訳
ありませんでした。

と、とんでもないです(汗)

では最後に、エコチル調査に参加されている
みなさんにメッセージをお願いします!

なぜ病気になるのだろうか?ということを、
私はこれまで実験的に研究してきました。
これからは皆様にご協力いただいた質問票や
様々な調査を通じて、この問題に挑んでいき
たいと思います。「なぜ」がわかれば、「治療法」
だけではなく「予防法」も明らかになると考えて
います。私も研究者としてだけでなく参加者の
一人として、質問票や
学童期調査を通じて
貢献して行きたいと
思います。エコチル
調査は子どもたちが
六年生になるまで続き
ますが、未来の子ども
たちのために共に頑
張って行きましょう!



2019/

6/30日

inアルビス小杉総合体育センター大アリーナ

スポーツフェスタ

開催しました!



タイムテーブル

- 9:30 受付
- 10:00 開会のあいさつ
エコチル調査結果報告
- 10:10 ★ 親子運動
- 10:30 ★ ミニ運動会
- 11:20 ★ プロ選手との
交流タイム
- 11:50 閉会

ゲストのヒントが!?



親子運動で楽しく
体をほぐして...

今年度のスポーツフェスタは、エコチル調査に参加している小学二年生を対象に開催しました。
今回なんと！プロスポーツ選手をゲストにお迎えしましたが、案内チラシには「誰が来場するか、当日のお楽しみ」だけお知らせしていたのでした！
はたして、ゲストは誰でしょう!?

選手が背負った
カゴに向かって玉入れ



富山福祉短期大学准教授の小川耕平先生のご指導のもと、準備運動を兼ねた親子運動がスタート。そしてついにゲストが登場!
富山に本拠地を置くプロバスケットボールチーム「富山グラウジーズ」の前田悟選手、葛原大智選手のお二人です。さすがプロバスケット選手、お二人ともカッコイイ、そしてとっても背が高い!



くずはら だいし 葛原 大智 選手

またた さとる 前田 悟 選手

みんなで綱引き



両選手とミニ運動会を楽しんだ後は、スリーポイントシュートの実演！プロの技に歓声が上がりました。
質問タイムでは「シュートが決まったらどんな気持ちになりますか?」「どうやったらバスケットがうまくなれますか?」など、次々とお子さんたちの質問が。
両選手からは「シュートが決まるとめっちゃくちゃ嬉しいけれど、それを顔に出さないようにグッと我慢します」「バスケットが上手になるためにはたくさん練習すること、そして何よりバスケットを楽しむことが大切です!」との回答をいただきました。
最後にお子さんたちへのメッセージとして「子どものは可能性のカタマリ。バスケットに限らず、いろんなことに挑戦してください。自分たちも富山のスポーツを盛り上げるために頑張ります!」との力強いお言葉。
前田選手、葛原選手、本当にありがとうございました!

ボールをうばえ!



次のイベントは
12月1日(日)
ウィンターフェスタ
だよ!



みんなで
チャレンジ!

キッズコーナー

あきのえんそく たのしいな!

えんそくでもりにでかけた
エコチルとやまくんたち。

もりには、
おいしそうなくだものや
たのしいなかまが
いっぱい!
ぜんぶみつかるかな?

いろんなふくをきた
エコチルとやまくんが
10にん

どんぐりが3つ



ぶどうが5つ



きのこが2つ



くりが3つ



リスが2ひき



カモシカのおやこが1くみ



こぐまが1とう



きつねが3ひき



うさぎが2わ



こたえはエコチルとやまの
ホームページにのっているよ!



エコチルとやまくん どちらしたの!?

かきたして
みよう!

とってもあわてて
はしている
エコチルとやまくん。
どうしてだとおもう?
おもいついたりゆうを
かきたしてみてね!

おうちの方へ

描けたイラストの写真を、エコチル
とやまユニットセンターまでメール
でお送りください。
Facebookや、次号以降のエコチル
とやま新聞などに掲載いたします。
ご投稿いただいた方にエコチルとや
まオリジナルメモ帳をプレゼント!



- ♡ お子さんのお名前
- ♡ ニックネーム
- ♡ 年齢
- ♡ 性別
- ♡ エピソードなどもお書き添えください

送信先
エコチルとやまユニットセンター
toukou@med.u-toyama.ac.jp



小学1年生から 学年質問票が始まります

小学生からの質問票お届けスケジュール

	春生まれ	夏生まれ	秋生まれ	冬生まれ
春				
夏				
秋				
冬				



: 年齢質問票 (お誕生日近くに届きます)



: 学年質問票 (1年生は9月に発送済、2年生は11月ごろ発送予定)

学校から届いた測定記録は
「メモっとかれンダー」
に記録するか、
写真に撮っておいてね!



小学生になると、質問票のスタイルがこれまでの
半年ごとに一冊のペースから「年齢質問票」「学年
質問票」の二種類に変わります。
学年質問票はお誕生日に関係なく、今年度は秋
ごろにお届けします。そのため、秋生まれのお子さん
にはお誕生日近くの質問票と同時期に届くことが
あります。
学年質問票には、小学校での測定記録をご記入
いただけます。

お問い合わせ先

エコチルとやま

富山大学 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!

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/>

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