

エコチルとやま新聞

Vol.4

富山県内の
エコチル調査参加者の
ママさんは3,843人、
パパさんは1,860人、
お子さんは2,572人です！

【2013年4月30日現在】

黄砂調査の参加者の
ママさんは2,017人。
血中脂肪酸調査の参加者の
ママさんは2,118人です。

皆様、ご協力
ありがとうございます！

2013年3月16日
富山県民共生センター
サンフォルテ2階ホール
にて開催

エコチル ママ&キッズ の集い 特集

2011年7月～10月生まれのお子様とそのご家族を対象
に募集し、30組のエコチル調査参加者親子にお集まり
いただきました。

前半は 楽しく体を動かそう！

オカヘルスアップクラブ専任講師の高野かおり
先生による「親子なかよしフィットネス」。



ヨガマットを敷いて、親子体操や
手遊びをしよう。

ママとシーソー遊び。



ハイハイで動き回ろう。



せーので
高い高い！

後半は 専門医による講演会

富山大学附属病院小児科医師の
足立雄一先生による講演
「食物アレルギーとアトピー性皮膚炎」

アレルギー症状の 原因とは？

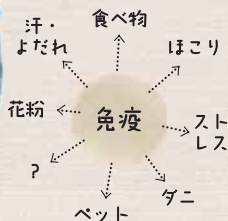
近年人間の住環境がきれいになりすぎて、ばい菌がいなくなりました。
ばい菌から人間の体を守るはずの免疫機能が、本来は敵とみなしてい
なかったもの(食べ物、ペット、ダニ、花粉、ほこりなど)を敵にして攻撃を
はじめました。これが現代のアレルギー症状の主な原因のひとつです。

免疫のバランスをとり アレルギー症状を 改善しやすいポイント

- ・腸内のいい菌を生かす
ヨーグルトを食べる
- ・外で遊ぶ→日光にあたって
ビタミンDをつくる
- ・適度な運動をする
- ・昔ながらの和食を中心とした食生活

腸内のよい菌にダメージを 与え免疫のバランスを 悪くする行動は

- ・抗生物質を飲み過ぎる
- ・甘いものを食べ過ぎる
- ・良くない脂(インスタント食品、
スナック菓子、揚げ物など)を
とりすぎる



足立雄一先生



子どもをあやしながら、熱心に
話をきく参加者のみなさん

アトピー性皮膚炎について

もともと赤ちゃんの皮膚は薄く
て弱く、簡単に水分が逃げてし
まいます。冷暖房などで乾燥し
た室内での生活も影響していま
す。1歳くらいまでの子どもの
半数近くがアトピー性皮膚炎と
診断してもいいほどです。
乳児湿疹とアトピー性皮膚炎と
の違いは、医師にも診断が難し
いものです。湿疹だけの場合は
乳児湿疹、湿疹とアレルギーが
ある場合はアトピー性皮膚炎と
判断します。治療はどちらもス
キンケアが基本です。治療は医師の
指示に従って進めてください。

正しい体の洗い方

石鹸はにおいの強くないものを
選んでください。ごしごし洗う
のはよくありません。特に肌が
弱い子は、泡と手のひらでそっ
と洗ってください。汚れをきれい
に落とし、肌を清潔に保つこ
とが大切です。

正しいスキンケア

風呂上りにすぐ保湿を行いま
しょう。ローションなどの保湿
剤を使用し、すり込まないで覆
うように薄くつけてください。



食物アレルギーについて

じんま疹タイプ

じんま疹タイプでは、原因食物
(牛乳や卵、小麦など)は血液検査
である程度わかります。アレル
ギーを心配するあまり、血液検
査をしてから子どもに食べさせ
るといのは間違いです。少し
ずつ食べさせてみて観察し、症
状がでたら診察を受けるように
しましょう。

アトピー性皮膚炎タイプ

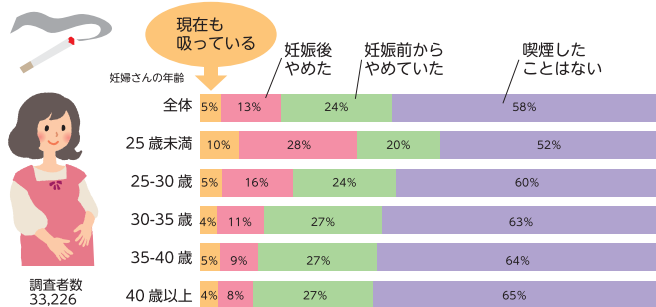
食物だけが原因でアトピー性皮膚
炎になることは少ないので、まず
スキンケアをしっかり行い、症状
の経過を見ましょう。それでも皮
膚炎が良くならないときには、医
師と相談の上、食物制限を行うよ
うにしましょう。子どもの成長に
はバランスのとれた食事が欠かせ
ないので、お母さんの判断だけ
で食物制限はしないでください。

妊娠しているときに母親がすべきことは？

妊婦が食物制限をすることによって子どもの食物アレルギーが防げると
いう証拠は今のところありません。しいて言えば、単一のものを過剰摂
取しないようにする程度で、普通に過ごして大丈夫です。

エコチル調査2周年記念シンポジウムで 発表された集計結果の一部をご紹介します！

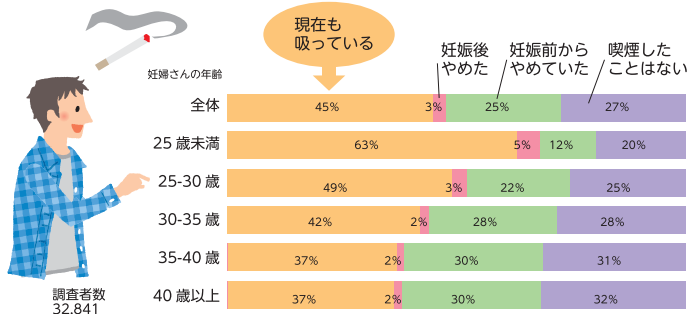
妊婦さんの喫煙状況(妊娠初期)



- 妊娠初期に喫煙している妊婦さんが、各年代4~10%。
- これだけの調査規模で、妊婦さんとそのパートナーの喫煙率を明らかにしたのは初めて。

妊婦さんの年齢別にみた

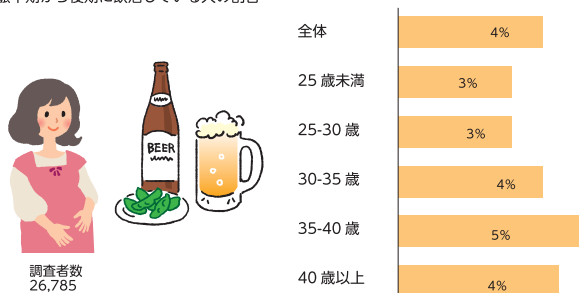
パートナー(男性)の喫煙状況



- 妊婦さんが若いと、そのパートナー(≡若い男性)の喫煙率が高い。
- 受動喫煙の影響が懸念される。

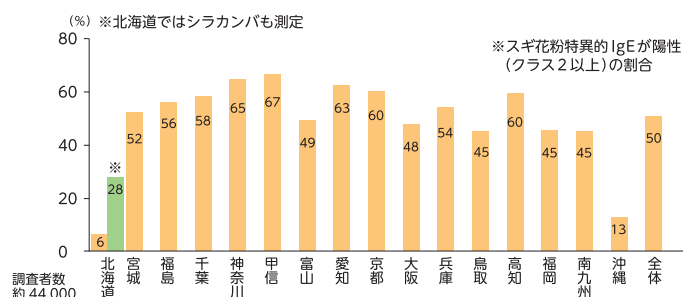
妊婦さんの飲酒状況

妊娠中期から後期に飲酒している人の割合



- 妊娠の中期から後期に飲酒している妊婦さんが、各年代3~5%。
- これだけの調査規模で、妊婦さんの飲酒率を明らかにしたのは初めて。

妊婦さんのスギ花粉アレルギーの状況



- エコチル調査では、参加者に血液検査の結果をお返しており、参加いただいているお母さん方から好評を得ている。

揺さぶられっ子 症候群について

Q 揺さぶられっ子症候群とは、どういったものですか？ どんなくまに起こるのですか？

A 揺さぶられっ子症候群とは、乳児が激しく揺さぶられることなどにより脳が損傷を受け、頭蓋内で出血を起こすものです。特に、新生児〜生後6か月未満の赤ちゃんで起こりやすいといわれています。頭が相対的に大きく重いうえに、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷によって重大な障害を生じたり、場合によっては命を落とすことがあります。

症状としては、ミルクを飲まない、嘔吐、笑わない、痙攣、長時間眠り続けるなどが挙げられます。

常識の範囲内で赤ちゃんをあやすために抱っこをして軽くゆすったり、高い高いをしたりする程度では発症しませんが、しっかり首が座るまでは抱っこの際に頭や首を支えてあげましょう。赤ちゃんがなかなか泣きやまないために、イライラしてしまうことは誰にでも起こりうることですが、決して赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

また、長時間車に乗せていたことが原因と考えられる事例報告もあります。赤ちゃんを長時間車に乗せる際には、チャイルドシートを適正に使用し、1時間〜1時間半を目安にこまめに休憩を取り、その際はチャイルドシートから降ろすよう心がけましょう。

エコチル富山ユニットセンター特命助教
田中朋美先生

2013年3月25日から 調査地域に滑川市が 加わりました。

富山市、魚津市、黒部市、入善町、朝日町に加え、滑川市に住民票がある妊婦さんが参加対象者になります。調査の趣旨をご理解いただき、ご参加くださいますよう、お願い申し上げます。



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

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
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。
再生紙を使用しています