

エコチル がいなだより

中間報告

エコチルの輪、 広がっています！

鳥取ユニットセンターでは、エコチル調査が始まった2012年より、県西部にお住まいの妊婦さんとお父さんに調査へのご協力をお願いしてきました。全国では15箇所の拠点で同様の調査を実施しています。お陰様で参加登録者数は順調に増え、2013年11月には2600名を超えました。県西部で出産される方の半数近くにご協力いただいて、「3年間で3000人」という当初の目標を達成できる見通しです。ご参加いただいたご家族に心より感謝申し上げます。

※2回目参加のお母さんを含む延べ人数

エコチル参加者数の推移



今後の継続的な調査によって、環境や生活習慣、化学物質が子どもの発育に与える影響について、様々なことが明らかになっていくと期待されます。

質問票の記入にご協力ください

皆様にお答えいただく質問票は、今後の研究にとって非常に重要なデータとなります。お子さまの身長・体重をご記入いただく項目など、調査に欠かせない項目については、ご記入がない場合確認のお電話をさせていただくことがあります。お忙しい中での回答は大変かと思いますが、ご協力をよろしくお願いいたします。質問票を紛失したり、破いたり濡らしてしまって記入出来ない…という時は、新しい質問票を再送しますのでご連絡ください。

住所が変わった時は 鳥取ユニットセンターにご連絡ください

お子さんが生まれて半年以降の調査は、郵送での質問票のやり取りによって実施します。そのため、住所が変わられる時は変更届の用紙を質問票に同封していただくか、鳥取ユニットセンターのフリーダイヤル(0120-415-177)にご連絡をお願いします。なお、県外に転居されても調査は継続することが出来ます。

自然素材のおもちゃで 気持ちよく楽しく遊ぶ

にぎって
手触りを
楽しむ

【木製のがらがら】

対象 5カ月～

おもちゃは、子どもの心と体の成長に必要な栄養素ともいえます。そこで、おもちゃを取り入れた保育などのアドバイザーとして、講座や研修会に招かれ講師を務めている木のおもちゃ専門店「木や」の店長・高橋克己さんにお話を聞いてみました。

『子どもの成長に応じて、その時に今「わかること」、「できること」、「感じられること」、「楽しいこと」をさせてあげることが成長の保障といえます。例えばハイハイの時期にある赤ちゃんをいつも狭いベビーサークルの中に囲っていたのでは、存分にハイハイはできません。安全で適度なスペースを用意することで、赤ちゃんは思い切り存分にハイハイができます。このスペースという環境の準備が一つの成長保障の在り方です。私たちが考えるおもちゃとは、成長とともに変化する遊びを保障する道具なんです。』

乳幼児の指先の感覚は大人の5倍くらい繊細といわれています。この時期に木やオーガニックコットンなどの心地よい自然素材のおもちゃを成長に合わせて用意することが、子どもへの優しい心づかいといえそうです。

『1歳～(目安年齢)のおもちゃには成長に応じて「入れる」「叩く」「見る」「積む」などの何かしらの「できた!」という達成感を感じることができるおもちゃがあります。この楽しさが伝わると子どもは繰り返し、繰り返し遊びます。遊びの中で、おもちゃは子どもの成長をわかりやすく教えてくれます。それを踏まえた上で、子どもの熱心に遊ぶ姿を見ることはとてもうれしいものです。』と語る高橋さん。

成長に応じたおもちゃで楽しく遊ぶ。その積み重ねの中で子どもは色、数、形などについて考える力も養っています。楽しみ方をたくさん知っていることは、遊びが豊かということ。そして、その豊かさは生活の豊かさにもつながっていくのでしょうか。そのためにも子どものおもちゃ選びは大切にしたいものです。

木のおもちゃ専門店「木や」

米子市のホープタウン2階にある「木や」は、山陰で唯一の木のおもちゃ専門店。遊び方の提案をしたいと、実際におもちゃで遊ぶお試しコーナーがある。ヨーロッパの木製おもちゃを中心に充実した品揃えで、メンテナンスサービスも行っている。



〒683-0804 鳥取県米子市米原2-1-1 米子ホープタウン内 2F
TEL 0859-38-7339 OPEN 10:00～19:00

指先を
器用に
動かす

【型はめ遊び】

対象 1才～



道具を
使って
遊ぶ

【たたいて遊ぶハンマータイプ】

対象 2才～



エコチル“がいにかわいい”写真大募集!!

寝相アートや衝撃的瞬間など、楽しいお子さんの写真を送って下さい!!

次号エコチルがいなだよりに掲載いたします。

応募要項

◎写真に写っている方のお名前◎連絡先(氏名、住所、TEL)をご記入の上、件名に「がいなだより写真」と入れて下記アドレスまでメールでお送りください。
※掲載の際は、事前にこちらから連絡させていただきます。

掲載させて
いただいた
方には
プレゼント
進呈!!



子どもの健康と環境に関する全国調査 〒683-8503 鳥取県米子市西町86

鳥取ユニットセンター
TOTTORI UNIT CENTER
0120-415-177

9:00～17:00(土日祝日を除く)



詳しくはWEBで エコチル鳥取

検索

エコチル調査鳥取ユニットセンターホームページ
<http://ec.med.tottori-u.ac.jp/>

ecochild@adm.tottori-u.ac.jp

鳥取ユニットセンター携帯用ホームページ
<http://ec.med.tottori-u.ac.jp/m/>

Q 寒い季節になりました。赤ちゃんに風邪をひかせないためには、どんなことに気をつけたいですか？

A 生まれた時にお母さんからもらっていた病気の抵抗力がなくなる頃は心配ですね。風邪の流行時には人混みを避けたり、外出後には手洗いを心がけましょう。部屋も乾燥させないよう湿度を保つと良いですね。また赤ちゃんは代謝が良いので、厚着をさせすぎないことや、汗をかいたら着替えるなどの気配りも必要です。

Q 6ヶ月になり離乳食を始めましたが、なかなか食べてくれず…無理矢理にでも食べさせるべき？

A 離乳食というのは、少しずつ大人と同じような形状の食事へと移っていくための練習です。母乳やミルクと同時に進めていくので、栄養面は全く問題ありません。徐々に慣れていきますよ。あとは、お腹がすいてきた頃を狙うことや、ムリに食べさせないで新しい遊びだと思わせるように…食べることに興味がわくようお母さんもスプーンで食事をしてみせたり、楽しそうに食事する姿を見せてみてはいかがでしょうか？また、どうしても離乳食が進まなくて、おっぱいやミルク大好き！という赤ちゃんも時々おられますが、しっかり歩けるようになる頃には驚く程スムーズに食事へのチェンジも出来ますよ。ご安心ください。

Q テレビに興味津々で、画面に近づいてじっと見ている。赤ちゃんへの影響は？

A テレビが幼いお子さんの視力へ与える影響は、まだわからない部分も多いですが、脳がキャッチする情報の7～8割は目から入ってくるので、テレビの刺激によって影響を受けることはあると考えられます。つけっぱなしにしないこと・明るい部屋で見ることを心がけましょう。刺激の度合いが強まるので、近づきすぎないことも大事です。椅子をテレビから1m離れた場所に置いて、椅子に座って見ることができたらほめてあげましょう。それを続けて、徐々に習慣づけてみたらいいかなと思います。

Q 子どもは可愛いのに、時々どうしようもなくイライラしたり、哀しい気分になったりしてしまうのですが…

A 子育てって毎日大変ですよ。お子さんが言うことを聞かなかったりするとイライラしますよね。でも、こんな感情があっても一時的なら決しておかしいことはありません。お子さんはお母さんと別の人格を持っているので、お母さんの思い通りにはいかないのです。子育てにはストレスがあって当たり前です。ストレスがあるということは、育児を頑張っているということですよ。いつも頑張っていると思うので、お母さんも時々ストレス解消をしましょう。例えば、お子さんを誰かに少し預けて一人の時間を作ってみるとか、ご主人や友人とおしゃべりしてみるなど…自分の時間が少しでも持て、あなたを理解している人に話を聞いてもらうだけで、気分転換になり気持ちが和らぐと思います。

子育て相談 Q & A

育児に励むお母さんに悩みはつきもの。助産師の資格を持ったRC(リサーチコーディネーター)が、子育ての様々な疑問にお答えします。

Q 夜泣きで起きるたびにミルクやおっぱいで落ち着かせていますが、これって大丈夫？

A お子さんの成長時期により異なります。生まれた頃は、昼夜のリズムがまだ出来ていません。生後4ヶ月頃から昼夜の区別が少しずつ出来るようになり、おっぱい育ちの赤ちゃんはだいたい2、5～3時間ぐらいの授乳間隔で睡眠リズムを身につけます。そのため個人差はありますが、夜間1～2回起きるのが普通です。お子さんが大きくなり、離乳食が完了したからといって、すぐに卒乳をする必要もありません。お子さんが欲しがる間は、落ち着かせるためにおっぱいを飲ませて大丈夫です。また、夜泣きは欲求が満たされず興奮して夢を見たり、昼間の運動不足などで起こることがあります。添い寝をするか、一度しっかり起こし、安心させて寝かせてみましょう。

Q 小さな子どもの鼻水って、どんな風にケアしてあげたいのでしょうか？

A お子さんは自分で鼻をかむことが出来ないで、大人より鼻づまりをおこしやすいです。まず、部屋は適度な湿度を保ってください。鼻が詰まったら、蒸しタオルを鼻に当てると通りが良くなります(タオルは熱すぎないように)。鼻水を拭き取る時は、柔らかい布を湿らせたもので拭き取りましょう。紙で拭くと皮膚が荒れる原因になります。昔は母が直接口で吸っていたと聞いたことがあるかもしれませんが、今は鼻水吸い取り器があるので、それを利用してみる方法もあります。使う時は少しずつ、強く吸い過ぎないように気をつけてくださいね。

Q 2歳の子。夜ふかして、部屋を暗くしても遅くまでひとりりで遊んでいます。生活リズムを整えるにはどうしたら…？

A 夜、寝る時にお母さんがお子さんと時間を共有して、お話や本を読むなどすると良いと思います。また眠りの前に、お風呂に入って体をポカポカと暖かくしてみるのも一つの方法かと思えます。早くリズムを整えようと焦らずに、ゆったりと構えましょう。

悩まないで、まず相談してくださいね

子育てに関する悩みごとの相談や調査への質問をお受けしています
【エコチル調査コールセンター】
0120-53-5252 9:00～21:00 年中無休

第一回
エコチル
大西一成の
ecochild column

本当にPM2.5ってこわいの？

エコチル調査に参加されている皆様、ご理解、ご協力いただきましてありがとうございます。エコチル調査は、お子様が大きくなるまで追跡する調査でございます。皆様に継続していただけるように、有益な情報を提供していきたいと思っております。スタッフ一同を代表いたしまして深くお礼と今後の協力をお願い申し上げます。

さて、2013年の流行語は、「倍返し」「お・も・て・な・し」「今でしょ!」「じえじえ」と過去最高の4語が大賞に選ばれた中、テレビを騒がせている「PM2.5」もトップテンに入っていました。また、県名と一緒に検索された急上昇キーワードランキングが、インターネット検索のGoogleから発表されました。それぞれの県についてどんなことが話題になったかが分かるランキングで、鳥取県の第1位はPM2.5でした。つまり全国で「鳥取県 PM2.5」と検索した人が多く、鳥取県のイメージはとりピーでもスナバでも糸電話で

もなくPM2.5だったということです。

我々健康影響を調査する研究者の間では、「PM2.5」という言葉はとても使いにくく、一人歩きしていると感じる言葉なのです。皆さんはどうでしょうか、PM2.5は、「子どもに危険」「海外から来た有害なもの」と報道で耳にしたイメージはあるけど、実際にどうしたらいいのかわからないという方が多いのではないかと思います。

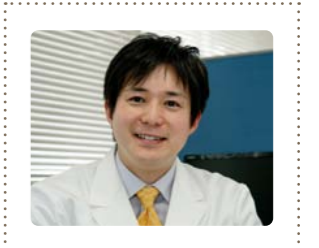
最近になってから、幼稚園や保育園で、PM2.5値が高いときは外で遊ばせない、陸上大会の開催を検討などの対応を耳にするようになりました。保護者の顔を伺っている部分もあるかもしれません。

重要なことは、今年のPM2.5値が特別に高いわけではなく、今年よりも高い値は、過去に何度も観測されており今始まった現象ではないという点です。このことは「今まで大丈夫だったから大丈夫」「今まで知らないで(有害

な)PM2.5を吸入し続けていた」と言い換えることができますが、PM2.5という新危険成分の飛来が今年確認されたという理由で、報道された訳ではありません。

もう一つ重要なことは、PM2.5の成分は、ありとあらゆるものであるという点です。砂、ご自宅のほこり、工場、車、火山などから出た粒子のうち微小なものすべてがPM2.5です。無害なものも有害なものもPM2.5なのです。PM2.5のうち何が有害で何が無害なのか、ある程度の目星は付けられますが、きちんと分かっていません。つまり、PM2.5値の濃度にかかわらず、変な成分が飛んで体内に入る可能性はいつでもあります。

天気予報のように、PM2.5予測を確認して対策をして出かける時代はすぐそこまで来ています。しかし、本当にPM2.5でいいのか、対策をする側の判断と知識にゆだねられてしまっているのが現状です。



エコチル鳥取ユニットセンター副センター長
大西一成 Kazunari Onishi
鳥取市生まれ。医学博士。鳥取大学医学部助教。岡山大学大学院・歯学部総合研究科修了。鳥取大学医学部・大学院医学系研究科修了。鳥取県環境影響評価審査会委員。黄砂・PM2.5の研究を行っており、「マサカメTV」「あさイチ」「朝ズパッ!」「NEWS23」など、テレビ番組の出演依頼多数。