

エコチル がいなだより

エコチル調査
Tottori unit center

Vol.28
2023.9

特 集

13歳以降のエコチル調査の継続
について

13歳以降のエコチル調査の継続について	・・・ P2・3
エコチル調査の論文ができるまで P4
質問票集計結果からわかったこと P5
起立性調節障害 P6
お知らせ P7・8

13歳以降のエコチル

エコチル調査は、お子さんが13歳になるまで調査を行っており、みなさんのご協力により、多くの研究結果が報告され、社会貢献度の高いプロジェクトとして認められています。そのため、昨年、環境省から公表された国内有識者による検討会の報告書で、思春期以降の病気や次世代の子どもへの健康影響の解明も重要課題として挙げられ、13歳以降も調査研究を行うことが決まりました。

環境省は13歳から18歳までの研究計画を立て、12歳（小学6年生）になる参加者のみなさんに調査継続の意向を確認させていただいております。

13歳以降の質問票の変更点

小学生

中学生

紙

様式

WEB

ポスト投函

提出方法

手間なし

主に保護者

回答者

保護者とお子さん

年2回

回数

それぞれに
年10回程度

30分～40分/1回

所要時間

5分程度/1回

保護者

謝礼の対象

保護者とお子さん

JCBギフトカード

謝礼の方法

ポイント

ネットショップ
コンビニ、飲食店など
いろいろ使える!

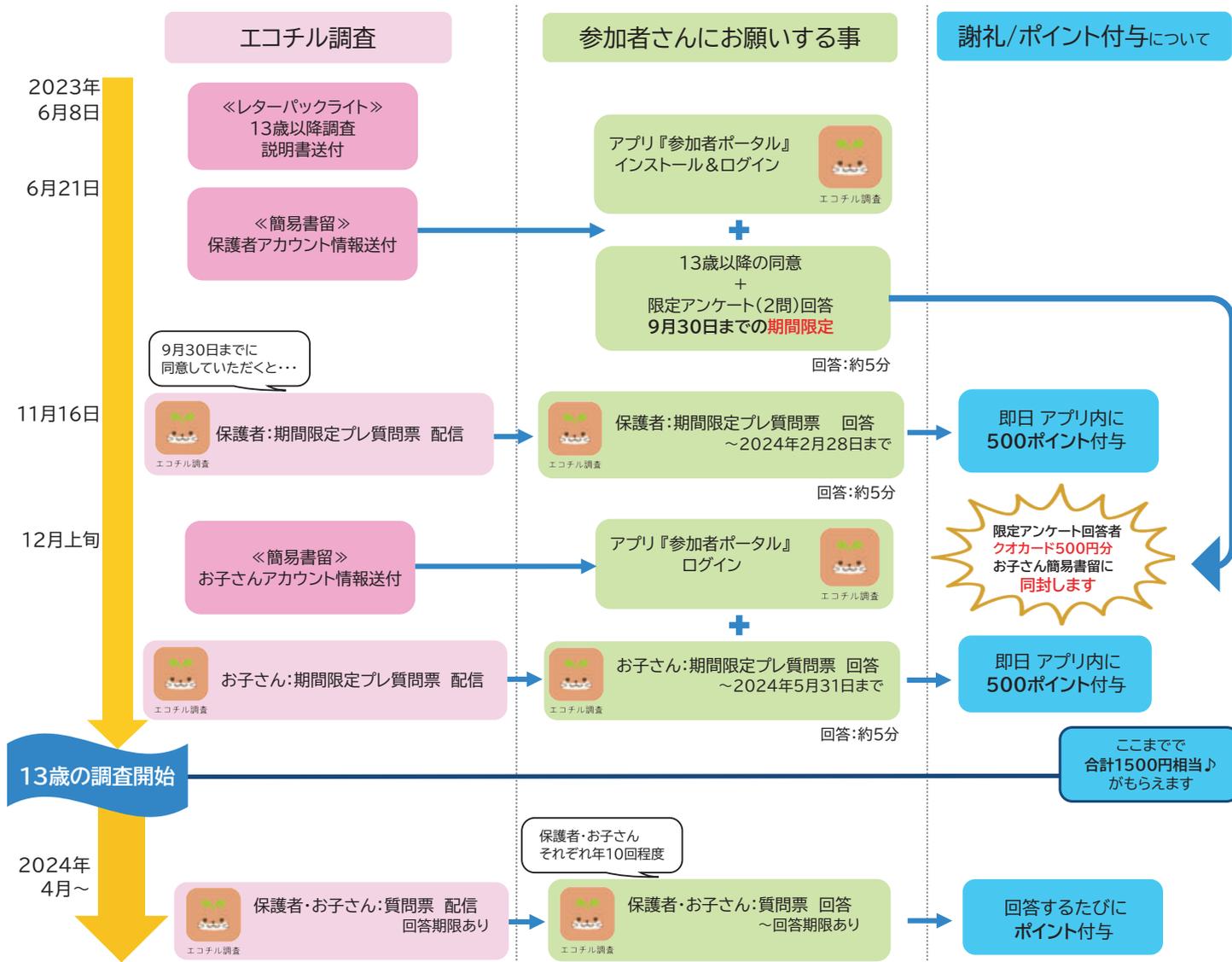


13歳以降も、エコチル調査のご協力をよろしくお願いいたします。
ご不明な点がございましたら、
エコチル調査鳥取ユニットセンターまでご連絡ください。

調査の継続について

13歳以降の調査に同意した時のスケジュール（2023年度）をお知らせします

※次年度以降は内容が変更になる場合があります



エコチル調査ってなんだろう？の動画ができました

環境省では、13歳以降の調査に向けて多くの方々に調査への理解を深めていただくために「子どもの健康と環境に関する全国調査 エコチル調査ってなんだろう？～13歳以降の調査に向けた環境省からのメッセージ～」を作成しました。

今後、エコチル調査サポーター代表^(※)のテツandトモさんがエコチル調査の概要、成果の活用事例をわかりやすく紹介してくれる予定です。ぜひご覧ください。

※参考：環境省エコチル調査HP（サポーター代表からのメッセージ）

<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/supporter/message.html>

環境省動画
 チャンネル▶



エコチル調査の論文ができるまで

いつもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます。みなさんがエコチル調査に協力していただいているおかげで、私達研究者は研究ができております。

さて、今回は皆さんが記入して下さった質問票が、どのようにして論文になるのかを2回に分けて紹介させていただきます。まずは、皆さんに記入してもらったデータがどのようにして研究者へ行くのかをご紹介します。

鳥取大学医学部社会医学講座 健康政策医学分野 助教 **増本年男**



1 質問票回収とデータ入力

皆さんの質問票は鳥取ユニットセンターで回収し、コンピュータに入力します。データ入力は用紙をスキャンし、自動的に入力していきます。間違いがないように、ここでは用紙と照らし合わせて複数回確認を行います。もしデータに間違いがあると、その結果が研究に用いられてしまうので、この部分は慎重に行わなければいけません。また、入力したデータがネット上に流出しないようにするために、この時用いるコンピュータは、通常のインターネットには繋がっていません。データ入力や閲覧を行う人は限られており、特定の担当者しか見ることができません。



2 データ集計と確認

鳥取ユニットセンターで入力したデータは、コアセンター（国立環境研究所）に送られます。コアセンターには、全国のユニットセンターのデータが集約されています。コアセンター内でもデータの確認と修正を行います。例えば身長・体重などのデータが抜けていたり、明らかに不自然な値があれば、再度鳥取ユニットセンターに確認します。そして、データの最終確認が終われば、「固定データ」という形で保存されます。固定データは、もうこれ以上変更されない完成されたデータを言います。私達研究者は、基本的に固定データを用います。



3 研究者へ固定データ配布

2023年9月現在では、固定データは胎児期～4歳のデータです。現在の質問票は9歳～12歳ですので、大きく開きがあります。それは細心の注意を払って何度も確認し、ミスがないデータを作成しているため、固定データが完成するにはとても時間がかかります。この固定データを承認された研究者に配布し、エコチル調査に関わる研究を行っています。

研究開始

次号では、研究者がどのようにして仮説を立て、解析をしていくのかを紹介します

質問票集計結果からわかったこと

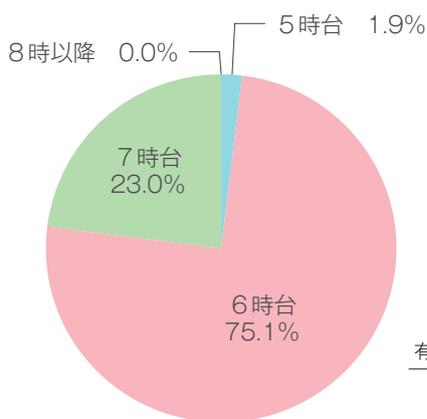
これまでに皆様にご回答いただいたエコチル調査質問票の集計結果を一部ご紹介します

※2023年6月20日時点の回答に基づく鳥取ユニットセンターのみの暫定的な結果です。
また、構成割合は四捨五入しているため、その合計が100にならない場合があります。

小学2年質問票 お子さんの平均的な平日、休日の起床時刻と就寝時刻

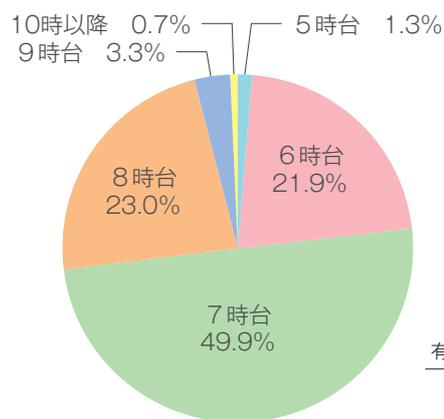
平日

【起床時間】

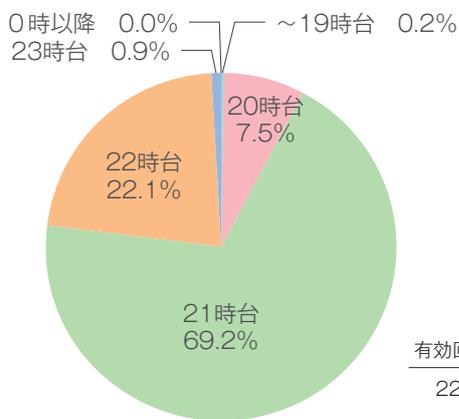


休日

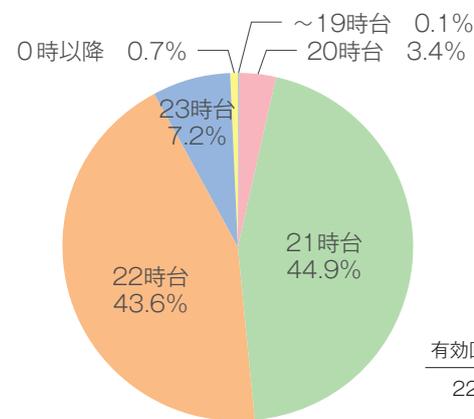
【起床時間】



【就寝時間】



【就寝時間】



多くのお子さんは9時間以上寝ているようですね。95%以上のお子さんが定時睡眠していることから、皆さん規則正しい生活をしていると思います。

6歳～13歳の推奨睡眠時間は9時間～11時間なので、多くのお子さんは理想の睡眠時間であると言えます。あまり睡眠時間が短すぎると、授業中など眠くなりますし、記憶の定着にも睡眠が大事ですので、もし短すぎるようであれば注意してあげると良いと思います。また、最近は大人でもついついスマートフォンやゲームに熱中して睡眠による休養が取れていない人が多いので、もし、あまりにもお子さんがスマートフォンやゲームに熱中しているようであれば注意してあげることも必要ですね。

また、半数のお子さんは親と一緒に寝ているようでした。親御さんと一緒ですと、スマートフォンやゲームに熱中していても注意できますし、布団をかけてあげるなど、睡眠環境も整えやすいです。何より大人も子どもと同じように寝れば、大人の睡眠時間も確保できるという意味では良いかもしれませんね。

小学校高学年くらいになると、なかなか朝起きられなかったり、集会で立っているときに倒れてしまうような子がいます。そんな私も小学校高学年～高校くらいの間は度々、集会や授業中などに倒れて保健室に運ばれていました。これは「起立性調節障害」といって、自律神経の調節がうまくいかなくて、立ちくらみ、失神、朝起き不良、倦怠感、頭痛などの症状がおこる体調不良です。自律神経は身体「自ら」がその働きを「律する」神経です。自律神経は緊張・活動するときに働く「交感神経」と休憩・リラックスしている時に働く「副交感神経」があり、24時間からだの血圧、心拍、消化機能、排尿機能などを調節しています。思春期の時期は、体の急激な成長に自律神経の成長が追いついていないことがこの調節障害を起こす一因と考えられています。これに心因的な要素も関係します。たしかに、集会の時に「先生の話つまらないなー、長いなー。」と思っていた時に限って、気分が悪くなって倒れていたような気もします。

さて、この起立性調節障害を診断する方法ですが、まず血液検査や画像検査などで体に大きな異常がないことを確認します。その上で、【表1】の身体症状のうち3つ以上、もしくは2つ以上でも症状が強い時に起立性調節障害を疑います。そして、起立性調節障害を疑った場合は、午前中のうちに「新起立試験」を行い、どのようなタイプであるかを診断します。通常、寝た状態では頭から足にかけて均等に血液が分布していますが、その状態から立ち上がると重力で血液が下半身に移動します。そうすると一時的に血圧が下がりますが、正常な人では自律神経の調節で心拍数を増やし、血管を収縮させ、血圧を維持します。ところが、起立性調節障害では、自律神経の調節がうまくいかず、血圧や心拍数の異常をきたします。新起立試験は、10分間安静で横になった状態で血圧・心拍数を測ります。その後、立ち上がってから1分後、3分後、5分後、7分後、10分後に血圧と心拍数を測って、その結果から【表2】の4つのタイプに振り分けます。たしかに、急に立ち上がった時に気分が悪くなる人(起立直後性低血圧)もいれば、ずっと立っていると気分

が悪くなる人(遷延性起立性低血圧)もいますね。

では、診断がついたら、どうしたら良いのでしょうか？まずは生活習慣の見直しや環境調整をします。「眠くならなくても就寝時には横になり、朝になったらカーテンをあけ朝の光を浴びる」、「1日1.5～2L(リットル)を目安に水分摂取し、塩分もしっかりとる」「無理のない範囲で運動し、筋力低下をふせぐ」「立ち上がるときは頭を下げて、ゆっくり起立する」「静止しての起立は長くは続けない、短時間でも足をクロスする」「周囲に病気を理解してもらい、サポート体制を作る(午後からの登校でも良いなど)」です。その上で、血圧をあげる薬(ミドトリン)や漢方薬、また頭痛や腹痛が強いようなら症状をやわらげる薬を使います。

とはいえ、治療や対策をしたからと言って、すぐに良くなる病気ではありません。急に倒れると周りの友達がビックリしたり、朝起きられないことが続くと周りから「なまけてる!」と間違った認識をされてしまって、さらに学校に行けなくなり不登校につながることもあります。周囲に理解してもらい、気長に付き合っていくことが必要です。

【表1】起立性調節障害の症状項目

- 立ちくらみやめまいを起こしやすい
- 朝なかなか起きられない(午前中調子が悪い)
- 立ち上がったときに、気持ち悪くなったり気を失ったりする
- 少し動いただけで動悸・息切れがする
- 入浴時や、嫌なことを見聞きした時に気持ちが悪くなる
- 食欲不振がある
- 倦怠感がある、疲れやすい
- よく頭痛がある
- 顔色が青白い
- ときどき腹痛がある
- 乗り物酔いをしやすい

【表2】起立性調節障害のサブタイプ

- 起立直後性低血圧
起立直後に著しい血圧低下が起こり、回復に時間がかかる
- 体位性頻脈症候群
起立後の血圧低下はないが、心拍数が異常に増加する
- 血管迷走神経性失神
起立中に急激な血圧低下が起こり、意識が薄れたり失神する
- 遷延性起立性低血圧
起立直後には問題ないが、起立したままでいると徐々に血圧低下が進み失神する

【参考文献】

小児起立性調節障害診断・治療ガイドライン

学童期検査（小学6年）実施中です

今年もたくさんのご予約ありがとうございます。10月まで実施していますので、ご予約お待ちしております。



身体計測



精神神経発達検査



プレゼントと謝礼を用意して待ってるよ



今回の検査では、無作為に選ばれた一部のお子さんに血液検査（採血）をお願いしています。

2019～2022年度の4年間で行った【小学2年学童期検査】では、1230名の方にご協力いただきました。参加された方の声の一部をご紹介します。

- プレゼントやガチャガチャがあったので子どもが検査を楽しみにしていた
- エコチル調査について子どもにも分かりやすい内容の動画があっ良かった
- 検査結果を有意義に使用してほしい
- 発達検査の結果を教えてください（知りたい）
- 付き添いに待ち時間があることをあらかじめ教えてほしかった
- スタッフがとても優しく丁寧な対応だったので安心して参加できた
- 待ち時間がなくスムーズで良かった
- スマホから予約ができて良かった

10歳詳細調査実施中です

今年度もたくさんのご予約・ご参加ありがとうございます。まだ空きがありますので、下記フリーダイヤルまでご予約のお電話お待ちしております。

New 2024年1月～3月の調査日程が決まりました

		午前	午後
2023年	10月14日（土）	×	○
	10月15日（日）	×	○
	10月28日（土）	×	×
	10月29日（日）	×	×
	11月 4日（土）	×	○
	11月 5日（日）	○	○
	11月25日（土）	×	×
	11月26日（日）	×	×
	12月 9日（土）	×	×
	12月10日（日）	○	×
	12月16日（土）	×	○
	12月17日（日）	○	○

		午前	午後
2024年	1月20日（土）	○	○
	1月21日（日）	○	○
	1月27日（土）	○	○
	1月28日（日）	○	○
	2月10日（土）	○	○
	2月11日（日）	○	○
	2月24日（土）	○	○
	2月25日（日）	○	○
	3月 2日（土）	○	○
	3月 3日（日）	○	○
	3月 9日（土）	○	○
	3月10日（日）	○	○

○…空きあり ×…空きなし ※9/5現在です。

詳細調査専用フリーダイヤル 0120-415-176 (9:00-17:00 土日祝日を除く)

予約が確認できない方には、電話またはショートメールで連絡します。

質問票キャンペーン

★全員プレゼント★
NEW 小学6年生の
みなさんへ
シャープペンシル
をプレゼント!
小学6年質問票に同封しました

※デザインは変更になる場合があります

★全員プレゼント★
小学5年生の
みなさんへ
米子市児童文化センター
プラネタリウム観覧券
をプレゼント!

小学5年質問票に
同封しました
11歳質問票を
提出していただくと
クリア定規
をプレゼント!

※デザインは変更になる場合があります

小学4年質問票
10歳質問票
どちらも提出していただくと
文房具セットをプレゼント!

※デザインは変更になる場合があります

6年生のみなさんへ

小学5年質問票で「プラネタリウム観覧券」を同封いたしました。観覧券の有効期限が2023年9月30日までとなっております。ぜひ、ご家族でプラネタリウムをお楽しみください☆

乳歯回収キットについて

乳歯調査の協力に同意の方で、今年度小学4年生（2013年4月2日～2014年4月1日生まれ）のお子さんへ、乳歯回収キットを順次お届けします。回収キットに乳歯2本を入れ、調査票をご記入のうえ、同封のレターパックプラス（日本郵便）に入れてご返送ください。提出期限は2024年3月末です。まだ乳犬歯が抜けていない、どの歯が分からなくなり困っているなど、ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。よろしくお願いします。

乳歯回収キットが
やってきた！動画▶



第12回 エコチル調査シンポジウム が開催されました

第12回エコチル調査シンポジウムが2023年2月19日に開催されました。その中で「おしえて！身の回りの化学物質とエコチル調査」のコーナーでは、村山輝星さん（きらりちゃん）が出演し、化学物質のふしぎについてとても分かりやすく学べます。ぜひご家族でご覧ください。

第12回エコチル
調査シンポジウムの
動画▼



クリスマスプレゼント キャンペーンのお知らせ

毎年恒例のプレゼントキャンペーンを感謝の気持ちを込めて今年も行います。ハガキが届きましたら、ホームページよりご応募ください。たくさんのご応募お待ちしております。

子どもの健康と環境に関する全国調査 エコチル調査 鳥取ユニットセンター

〒683-8503 鳥取県米子市西町86 鳥取大学医学部内

0120-415-177

9:00~17:00
(土日祝日を除く)

Mail ecochil@adm.tottori-u.ac.jp HP <https://www.ec.med.tottori-u.ac.jp>

ホームページも更新中!
QRコードはこちら!

