

ちよるるん News

Vol.21

こうちエコチル調査会報誌
[2022年12月発行]

- コロナ太りは子どもにも? p1
- エコチル調査からわかってきたこと p2
- アンケート・教育委員会からのお知らせ・冬休みに作ってみよう p3
- お知らせ・キャンペーン p4



おしえて J-P先生

コロナ太りは子どもにも? コロナ禍でのライフスタイルと子どもの肥満

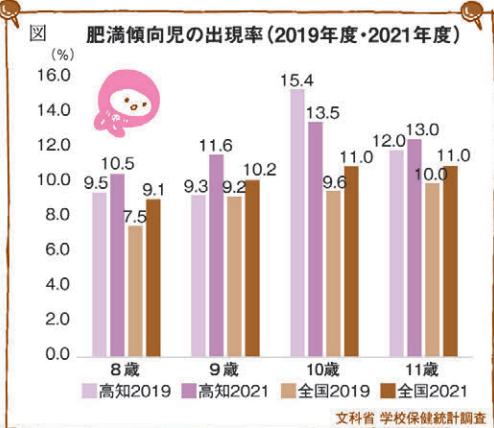
ジェイピー Naw Awn J-P先生
高知大学医学部 特任助教/内科医師
ミャンマー連邦共和国出身 1児の父
専門分野は公衆衛生学

「コロナ太り」は大人だけではないですか?
はい。今、国内外で小児肥満が増えていることが指摘されています。コロナ前後(2019年度と2021年度)の8~11歳の肥満傾向児出現率を比較すると、全国は全年齢で高知県も10歳以外で増えています(図)。

「どうして小児の肥満が増えてきているのでしょうか?」
背景のひとつとして、臨時休校や周りの感染で外出制限があった結果、ストレスの増加、運動ができる機会の減少、食生活の乱れなど生活全般が乱れ、体重増加へつながったと考えられます。自宅でゲームやテレビの前に

「子どもは太っていても大人のような病気にはならないのでは?」
このような生活リズムの乱れや肥満は、今、目に見えなくても、筋肉の萎縮、骨量の減少、将来糖尿病などの生活習慣病のリスクがあるなど、長期的に健康に悪影響を与える恐れがあります。肥満だけなく、ゲームやテレビなどの画面を見続けることは視力低下の心配にも繋がります。

「もし自分の子どもが少し太ってきたな、と思ったらどうしたらよいのでしょうか?」
育ち盛りの子どもたちに厳しい食事制限は勧めません。体を動かす機会を設ける、朝ごはんを食べる、スクリーンタイムを決めるなど規則正しい生活を心がけ、おやつも含め食事はバランスよく、そして、よく噛んで食べるなどの工夫をぜひご家族で取り組んでみてください。



子どもの肥満について
講師/ 嘉山 益子 (かやまりいこ 小児科医師)

宮城県小児科医会作成の「小児肥満対策マニュアル2021」の動画です。食事や運動など子どもの肥満や生活習慣を改善するためのポイントがわかりやすく解説されています。

コロナ感染が始まった頃は、ミャンマーでもクラスを2つに分けて登校日を別にして密を避ける工夫をしていたようです。私が小学生の頃は日本のような体育の授業はなかったので、日本の子どもたちは体をしっかり動かす機会があったんですね。

ミャンマー料理は油をたくさん使うせいかな、最近少し体重が気になり始めました。自転車通勤を始めたので、良い運動習慣でダイエットできるか、楽しみです。



身長と体重は、お子さんの健康・成長を見守るための大切な指標で、エコチル調査でも質問票や対面調査でいつも調べさせていただいています。今後ご協力をお願いします!

エコチル調査からわかってきたこと

全国で実施されているエコチル調査、新たな研究成果が各拠点から日々発表されています。今回は2022年に宮城ユニットセンターと熊本サブユニットセンターと熊本サブユニットセンターから発表された研究論文を2編ご紹介いたします！

幼児期のビタミンD欠乏が身長の伸びに影響を与える可能性

エコチル調査の詳細調査によって得られた約3,600人の血中ビタミンD値と成長率(身長の伸び)のデータについて解析しました。今回の研究では、全体の23.1%がビタミンD不足(血中ビタミンD値が20 ng/ml未満)であることが分かりました。さらに、全体の1.1%がビタミンD欠乏(血中ビタミンD値が10 ng/ml未満)であることも明らかとなりました。解析の結果、ビタミンD欠乏と判断された子どもでは年間あたりの身長の伸びが0.6cm小さいことが明らかになりました。また、冬における屋外活動の減少がビタミンD欠乏のリスク因子である可能性が示されました。この結果により、幼児の成長にとって適切な血中ビタミンD値や屋外活動の程度が明らかになっていくことが期待されます。

[ビタミンDとは?]

ビタミンDは、カルシウムとリンという骨を作るミネラルの吸収を助ける栄養素です。食事から摂取(きのこや魚類に多く含まれる)出来るほか、光の紫外線を浴びることによって体内でも合成されます。



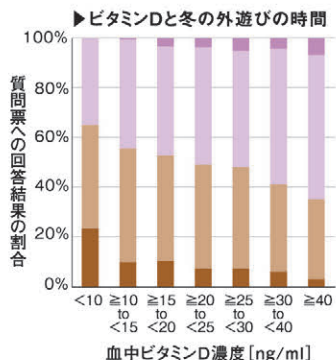
ビタミンD欠乏予防のためには、バランスの取れた食事と適度な日光浴を心がけてください。手首や膝関節に変形がみられる場合はビタミンD欠乏による「くる病」の症状である可能性があるため、すぐにかかりつけ医に相談をしてください。

[研究実施者]

南九州・沖縄ユニットセンター
(熊本大学)所属
倉岡 将平先生ほか

[発表雑誌名]

Nutrients
(栄養学分野の国際学術誌)
DOI: 10.3390/nu14163325



よく寝た子は食いしばらない

エコチル調査から見た乳幼児期の睡眠時間と歯ぎしり癖との関連

エコチル調査の90,148人を対象に、乳幼児期の睡眠時間(1か月、6か月、1歳、1歳半、3歳時)と歯ぎしり癖の有無(2歳時、4歳時点)の関連について解析を行いました。その結果、乳幼児期の睡眠習慣が将来的な歯ぎしり癖に影響を与える可能性が示唆されました。具体的には、新生児期(1か月時点)の睡眠時間が短いほど、歯ぎしり癖の発生が高い傾向(2歳と4歳時点の両方)が確認されました。この傾向は6か月時点でも確認されましたが、3歳時点の睡眠時間の場合には認められませんでした。特に、夜間の睡眠時間が歯ぎしり癖の発生と強く関連しており、2歳と4歳時点の両方で歯ぎしり癖が確認された子ども(習慣的な歯ぎしり癖がある)ではその傾向(睡眠時間が短いほどリスクが高い)はより顕著なものでした。



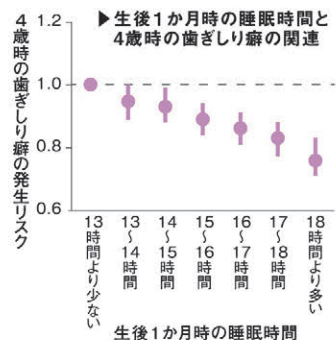
適度な歯ぎしりは噛む機能の発達に有用との考えもあり、問題ない場合もあります。気になるときはかかりつけ歯科を定期的に受診しましょう。

[研究実施者]

宮城ユニットセンター
(東北大学)所属
土谷 昌広先生ほか

[発表雑誌名]

Sleep Medicine
(睡眠医学分野の国際学術誌)
DOI: 10.1016/j.sleep.2022.07.018



「調査結果が知りたい」とのご意見を多くいただきましたので、今回、研究成果を取り上げました。

※これらの研究の内容は、すべて著者の意見であり、環境省及び国立環境研究所の見解ではありません。

もっと知りたい方はこちらから

環境省
エコチル調査
ホームページ
(調査の成果)



環境省
エコチル調査
ホームページ
(対話事業)



こうち
エコチル調査
ホームページ
(分かってきたこと)



エコチル調査のこれから

エコチル調査に参加して下さっているみなさんのご協力のもと、とても重要な研究成果が得られるようになってきました。200編を超える研究論文のほか、国のガイドライン「日本人における望ましい妊娠中の体重増加曲線」策定への貢献、高等学校の保健体育の教科書にエコチル調査が紹介されるなど、様々な形で社会還元が進んでいます。このような中、環境省は、当初計画していた13歳以降も調査期間を延長する方針を決定いたしました。現在、参加児のみなさんに調査継続をお願いする準備を進めています。詳細につきましては、決まり次第みなさんにご案内いたします。その際、参加継続の意思を確認させていただきます。今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

詳細はコチラ



エコチル調査
コアセンター
(お知らせ)





Q 会報誌『ちよるるんNews』で
知りたい情報、
企画して欲しい内容はありますか？



A

| | |
|----------------------|-----|
| 1位▶調査結果(学术论文、成果など) | 25% |
| 2位▶親子で楽しめるコーナー(体験型) | 20% |
| 3位▶子育てコラム(教えて〇〇先生など) | 19% |

学童期検査についてたくさんのご意見をいただきました。

▶小学2年生学童期検査 参加者の声

謝金やおみやげが
嬉しかった



子どもの事が知れる機会だし
子どもとの距離も
近くなり嬉しいです



検査には楽しく
参加させていただきました

▶小学6年生学童期検査 Q&A

採血も同日に
できますか？

平日開催は
あるの？

血液型は
調べてもらえるの？

開催場所は？

駐車場はありますか？

開催日
のお知らせはいつ？



check it!!

A 質問の回答・
アンケート
集計結果はこちら



教育委員会からのお知らせ

「近視」の可能性がある小中学生が増えています
—タブレット等使用時に気をつけていただきたいこと—

令和3年度の文部科学省調査では、近視の可能性があると言われる「裸眼視力1.0未満」の割合は、小学生で約36.9%、中学生では約60.3%で過去最多となり、学年が上がるほど症状が重くなるケースが増えています。タブレット等を使用するときの健康面でのポイントを、本人の習慣として身につけられるよう学校でも指導していますが、低年齢のうちから保護者の方にも気にかけていただくと効果的です。

■ 目を、画面から30cm以上、離して使う

→そのためには、良い姿勢を保つことが重要です。
寝転んで使用しない、お子様の成長に応じて、
机と椅子の高さを正しく合わせる、といったことも必要です。



■ 30分に1回は、20秒以上
画面から目を離して、遠くを見る

■ 部屋の明るさに合わせて、
画面の明るさを調整する

→暗いところで極端に明るいタブレットの画面を見ると、
目の疲労を早めて見え方に支障をきたす可能性があります。

■ 寝る1時間前からは、デジタル機器の利用を控える

→睡眠前に強い光を浴びると、入眠作用があるホルモンの分泌が阻害され、
寝付きが悪くなります。

※成長期のお子様のバランスの良い発達の観点からも、お子様が様々な
経験や活動ができるよう、ご家庭でもデジタル機器全般の使い方について、
この機会にお話してみてください。

冬休みに
作ってみよう♪

お餅リメイク
電子レンジで作る
サクサクおかき



お正月に余ったお餅を簡単に
リメイクしておかきに変身！
油で揚げずに、お子さんも簡単に
作れるおやつです♪

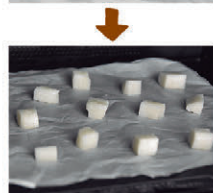
材料(餅1個分)

- 切り餅 1個
- 塩 適量
- 砂糖 小さじ1
- 醤油 小さじ2

作り方

- 1 餅は1cm角くらいの大きさにカットする。
- 2 カットした餅をクッキングシートの上に
間隔を開けて並べる。
- 3 電子レンジ600Wで
3分～3分半加熱する。
- 4 出来上がり。
お好みで塩味、砂糖醤油味に。
(砂糖と醤油は合わせてよく混ぜておく)

※レンジはご家庭の状況に合わせて
ご活用ください



大好評

質問票返送にご協力お願いいたします

学年質問票では、小学校での身体測定記録が必要になります。
身長・体重・測定日はとても重要な項目です。測定記録の写真やメモを残しておいてください。



お手元に残っている質問票はありませんか？

謝礼にJCBギフトカードをお送りしています♪
お手元に質問票がございましたら、ぜひお送りください。



JCBギフトカードは返送してから1カ月ぐらいで郵便で届くよ

お願い ご住所など登録内容に変更があった場合は、**当ユニットセンターまで早急にご連絡ください。**

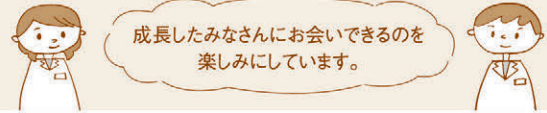
2023年度から小学6年生学童期検査がスタートします！

小学2年生学童期検査では新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検査が度々中止になる中、たくさんの方にご参加いただき誠にありがとうございました。
来年度からは小学6年生学童期検査が始まります。たくさんの方にご参加いただけるよう準備を進めています。みなさんのご参加をお待ちしております。



2023年度から詳細調査対象者が10歳(小4)になります！

2歳からスタートした詳細調査(医学的検査・精神神経発達検査)対象のお子さんが、来年度より10歳(小4)を迎えられます。10歳詳細調査の発達検査は少しボリュームがありますので、医学的検査と発達検査を別日に実施する予定にしています。詳しくは近くなりましてから書類をお届けいたします。



成長したみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。

小学5年質問票では学校でのスポーツテストの結果をおたずねします

問6 小学5年スポーツテストの結果を、その結果が配布されている紙に記入してください。

小学5年生のスポーツテストの実施状況は、各自治体の様子を参考に、自治体によって実施状況が異なります。実施状況が不明な場合は、『実施』の欄にチェックを入れてください。実施状況が不明な場合は、『実施』の欄にチェックを入れてください。

| 項目 | 性別 | 実施 |
|-----------------|----|--|
| 基礎体力 | | <input type="checkbox"/> 20 <input type="checkbox"/> |
| ①(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ②(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ③(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ④(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑤(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑥(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑦(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑧(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑨(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑩(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑪(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑫(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑬(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑭(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑮(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑯(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑰(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑱(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑲(男) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |
| ⑳(女) 50m走(50m走) | | <input type="checkbox"/> |

小学6年質問票にも小学5年時の結果の記入欄があります。

学校から記録用紙が配布されたら写真を撮って保存しておいてくださいね。

記入できない場合はこちらの3つのどれかひとつにチェックを入れてください。

スポーツテストの結果について学校にお問い合わせいただく必要はありません。

8歳 ハッピートートキャンペーン

8歳質問票をご返送いただいた方全員にトートバッグをプレゼントいたします。お買い物をする際のエコバッグやお子さんのレッスンバッグ等にお使いください。トートバッグは8歳質問票の食事調査結果返却時に同梱し発送いたします。8歳質問票のご返送お待ちしております。



サイズ：W48×H40×D15



ちよるんのカラーは3色♪どの色が届くかな？

プラネタリウム年間パスポート

小学2年生のお子さんへ

日頃の感謝を込めて、9月に発送した小学2年生学年質問票(S-2)に、オーテピア高知みらい科学館の「プラネタリウム年間パスポート引換券」を、同封プレゼントしております。ご利用方法は「引換券」をオーテピア高知みらい科学館窓口へお持ちいただき、みらい科学館「年間パスポート」とお引き換えください。引き換え期間は1年間です。引き換え後、年間パスポートの利用期間は1年間となります。ぜひご家族でプラネタリウムを見に行き、本物の夜空で同じ星を探してみてください☆



お問い合わせ先 エコチル調査高知ユニットセンター TEL 088-855-4351

10歳 にぶんのいち成人式キャンペーン

今年、10歳を迎えるエコチルキッズのみなさん♪10歳を迎えたことを記念して、「10歳質問票」をご返送いただいた方全員に「ちよるん文房具セット」をプレゼントいたします。また10歳質問票より、お子さんご自身に回答いただく「子どもアンケート」調査がスタートします。詳しくは「10歳質問票」にはさんである「保護者の方へ」をよくお読みいただき「子どもアンケート」調査にご協力をお願いします。ぜひ「子どもアンケート」と「10歳質問票」を一緒にご返送ください。



ご注意ください

「子どもアンケート」のみのポスト投函が増えています

10歳・11歳質問票に同封されている「子どもアンケート」を緑の封筒(子どもアンケート回収封筒)に入れて、ポストに投函して下さっているケースが増えています。「子どもアンケート」を送りたい際には、必ず質問票と一緒に返信封筒にてご返送をお願いいたします。



お問い合わせ

◆エコチル調査高知ユニットセンター
〒783-8505 南国市岡豊町小蓮 高知大学医学部内
エコチル調査高知ユニットセンター事務局
TEL088-855-4351 | 平日 9時-17時
メールでのお問い合わせはホームページのメールフォームをご利用ください。

こうちエコチル

検索 <https://kochi-ecochil.jp/>



| 2022年12月発行 |

◆エコチル調査コールセンター
(全国共通)
☎ 0120-53-5252
| 年中無休 9時-22時 |
子育て・健康相談は
こちらまで！