

# 手遊びのご紹介

No.1 **どんぐりころころ**

リズムにのって、表情豊かに、親子で楽しくコミュニケーション♪

1 **どんぐりころころどんぶりこ**



グーにした両手をぐるぐる回し

2 **おいけにはまって**



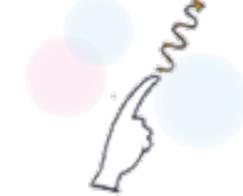
人差し指をクルクル回しながらもう片方の手でつくった池にドボン!

3 **さあ、たいへん**



大あわての表情で両手をヒラヒラ

4 **どじょうがでてきて**



人差し指をどじょうのようにニョロニョロと動かす

5 **こんにちは**



人差し指でおじぎ

6 **ほっちゃん**



片手を胸に

7 **いっしょに**



もう片方の手をクロスさせて

8 **あそびましよう**



思いつきニコニコ笑顔で左右にスイング!

## BOOK

### わたしのお気に入り (by こども調査事務局スタッフ)



「おつきさまこんばんは」

作：林 明子  
出版社：福音館書店

この絵本は、孫娘が小さかったころにプレゼントした初めての絵本です。

きれいなお月さまや、その前を横切る雲とお話をするように描かれたシンプルなこの絵本が、孫娘は大好きでした。右手にお気に入りの“ちゅっちゅタオル”をだいて、読み聞かせ役の私の息子(お父さん)に、毎晩読んでもらっていました。



「今日」

訳：伊藤 比呂美  
画：下田 昌克  
出版社：福音館書店

子育て中のお母さんをやさしく励ましてくれる素敵なお話の本です。私は3人の子供がいて、仕事・育児・家事の間で、時々余裕をなくしてしまうのですが、この詩を読んだとき、背中をさすってもらったような気持ちになり、涙が溢れました。

参加者さまの中にも、赤ちゃんはかわいいけれど、頑張りすぎて少し疲れてしまっている方がいらっしゃるかと思います。そんな方に、ぜひおすすめしたい一冊です。

## ご連絡・お問い合わせ先

### 千葉大学予防医学センター

TEL 043-290-3003 (9:00~17:00 お盆、年末年始、土日曜・祝日を除く)  
〒263-8522  
千葉県千葉市稲毛区弥生町1-3-3 千葉大学工学系総合研究棟I-7階  
E-mail: kids-cpms@chiba-u.jp  
http://cpms.chiba-u.jp/kids/



## こども調査 胎児期に始まる子どもの健康と発達に関する調査 第2期



# こども調査つうしん 第1号

## ごあいさつ

「こども調査」にご参加いただいているお母さま方、お父さま方、いつも調査にご協力いただきありがとうございます。

「こども調査」は2014年に第1期調査が、そして2021年からは第2期調査が始まりました。第2期調査が始まる少し前には、これまでは思いもよらなかった新型コロナウイルス感染症のパンデミックが起こり、私たちの生活は一変しました。マスクをつけることが日常になり、人と人の距離が少し遠くなりました。学校でも黙食が励行され、給食時の子どもたちの笑い声や話し声が消えました。私たちを取り巻くこれらの環境の変化が将来、私たちや子どもたちの健康にどのような影響を与えるかはまだよくわかっていません。



千葉大学予防医学センター  
センター長 森 千里(もり ちさと)

一方で、最近の子どもたちの健康に関する問題として小児の肥満、糖尿病、高血圧や自閉スペクトラム症などの発達障害が増えているのではないかと指摘もあります。

こども調査では、お子さんがお母さんのお腹の中にいるときから、生まれて成長する過程で、栄養状態、生活環境、生活習慣、ストレスなどの環境がお子さんの健康にどのような影響を及ぼしているか、また、そのしくみはどのようになっているかを調べ、未来を担う子供たちの病気や発達障害の予防、早期発見あるいは治療に役立てたいと考えています。

この調査に参加して下さる皆さまのご協力が、将来の子供たちの健康を守ることに繋がります。

皆さまには、お忙しい中アンケートへのご回答や血液・尿・母乳などのご提供、一部の方には住環境調査へのご協力等、ご面倒をおかけいたしますが、将来の世代の健康のため、共に手をたずさえてこの調査を進めてまいりたいと思います。

こども調査  
第2期  
参加者数  
(2022年6月末日時点)



お母さん...325人



お父さん...260人

住環境調査  
希望した方のみ  
のオプション調査です  
178人



## 乳幼児の アレルギーについて



千葉大学予防医学センター  
特任教授 下条 直樹

赤ちゃんの肌の主なトラブルと  
ケアについて、お話しいたします。

### 乳児湿疹

乳児湿疹の定義はあいまいですが、一般的に「赤ちゃんにできる湿疹」全体を指し、単一の病気ではありません。

乳児湿疹の中で代表的なのは、乳児脂漏性皮膚炎しろうです。生後1か月前あたりから、髪の毛の生え際やまゆ毛、鼻など皮脂分泌が盛んな場所に、ふけのようなかたまりや、脂っぼいかさぶたのようなものがこびりつきます。生後2～3か月ぐらまでは、お母さんからのホルモンの影響もあって赤ちゃんの皮脂が過剰に分泌されやすく、それが乳児脂漏性

皮膚炎の原因ではないかと考えられています。乳児脂漏性皮膚炎があるときは、オリーブオイルやワセリンで皮脂を柔らかくして取ったり、石鹸を泡立てて優しく洗い流すと良いでしょう。普通の脂漏性皮膚炎ではかゆみは少ないのですが、汗や食べこぼしなどの汚れがつくと赤くなったり、カサカサになったりしてかゆみがでることがあります。

低月齢のころの乳児湿疹が、アトピー性皮膚炎に進むのかどうかは、様子を見ないとわかりません。

### 乾燥肌

生後2～3か月ごろになると、乾燥による湿疹も増えてきます。赤ちゃんは生後しばらくは皮脂の産生が盛んですが、生後3か月頃になると、皮脂が少なくなって乾燥しやすくなります。脂漏性皮膚炎の治療や予防のために洗浄力の強い液体石鹸などを使っていると乾燥を強くしてしまうこともあります。洗浄力が強すぎない固形石鹸を、泡立てネットで泡立てて使用すると乾燥を防ぐことができます。

また、最近では冬季に寒いのを気にしすぎてか、入浴温度が高すぎるために乾燥や赤みが強くなってしまっている赤ちゃんを時折り見かけます。入浴温度は38～39度くらいが良いでしょう。生後3か月頃が冬の寒い時期にあたると、まわりの湿度が低いために乾燥が特に強くなります。したがって、顔や体のカサカサがひどいときは、泡で洗った後に適切な保湿を行うことが必要です。

### アトピー性皮膚炎

乳児のアトピー性皮膚炎の診断は簡単ではありませんが、乳児期早期では、多くが頬、額、頭の乾燥、赤みから始まります。その後ブツブツやかゆみが強くなります。

アトピー性皮膚炎の赤ちゃんは顔面のかゆみのため、しばしば顔をお母さんの胸にこすりつけるよ

うになります。乳児では、2か月以上かゆみのある湿疹がある場合にはアトピー性皮膚炎の可能性があるとされています。他の部位の湿疹も含めて、2か月以上かゆみが続くようなら医師と相談するのが良いと思います。

### あせも

赤ちゃんは大人に比べて新陳代謝が活発で、体温も高いので、多くの汗をかきます。

汗には身体熱を放出させて体温を下げるという大切な役割があり、汗をかくこと自体は悪いことではありません。ただ、汗をかいたままにしておくと、あせもになりやすいので注意が必要です。

汗は皮膚の真皮で作られ、汗管かんかんという管を通して皮膚表面の汗孔かんこうから出てきます。たくさんの汗がたまると、汗管の周りの組織に漏れ出してあせもになります。頭、額、首、肘の内側、脚の付け根やお尻、膝の裏側など汗が乾きにくい部分によくあせもができます。

日常よく見られるあせもには、水晶様汗疹すいしょうようかんしんと紅色

汗疹かんしんの2つがあります。

水晶様汗疹は赤みやかゆみを伴いません。皮膚の表面に、1～3mmほどの透明あるいは白っぽい水ぶくれができるだけです。シャワーで洗い流したり、清潔な濡れタオルでやさしく汗を拭き取ったり、部屋の温度を調節したり、薄着にするなどで治ります。

紅色汗疹は皮膚に炎症が起きているので赤いブツブツやかゆみがあります。この場合は通常のスキンケアに加え、ステロイド外用剤などの薬も使います。アレルギー体質が強い場合などは、あせもの炎症がアトピー性皮膚炎につながることもありますので、早めの処置が大切です。

### 乳児湿疹と食物アレルギー

乳児のアトピー性皮膚炎と食物アレルギーが両方起こることがしばしばありますが、その理由はよくわかっていませんでした。しかし、最近の研究でアトピー性皮膚炎の赤ちゃんでは皮膚から食物が体内に入ってアレルギーを引き起こすのではないかという考えが注目されています。かゆみのある湿疹が長い間顔や体にできていると、母乳中の食物（お母さんの食べた食物は母乳中にも出てきま

す）や、家のホコリに含まれている食物が湿疹のある皮膚から体内に入って食物アレルギーが起りやすくなる可能性が考えられています。したがって赤ちゃんの湿疹、特に顔の湿疹は、早めに改善させることが食物アレルギーの予防の点で大切なかもしれません。このことについては現在研究が進んでいますので、今後の研究結果に期待したいと思います。



### みくちゃんクッキング

#### りんご煮

(料理指導)管理栄養士：西出 朱美

(材料)…りんご 1個



#### 食材MEMO

りんごに多く含まれている食物繊維のペクチンには整腸作用があり、便秘・下痢のどちらにも効果があります。皮には栄養が多いのですが農薬も残っています。お子さんが食べる際には、よく洗って皮をむいてあげてください。

1. りんごは皮をむいて1/8に切り、5mm厚のいちょう切りにします。
2. 鍋にいちょう切りのりんごを入れ、りんごがひたひたになるまで水を加えます。
3. 鍋を中火にかけ、沸騰したら弱火にし、圧力鍋なら5分、普通の鍋なら15分柔らかくなるまで煮ます。(電子レンジならりんごを耐熱カップに入れラップをし、3分加熱します)
4. 煮えたら(指で押したらつぶれる硬さまで)火を強め、残りの煮汁をとばします。

※離乳食を始めたばかりのお子さんには、スプーンでつぶしてからあげてください。  
離乳食を上手に食べられるお子さんには、細かくしすぎないように。(誤嚥を防ぐため)  
残りはラップで包み、冷凍保存できます。

