



Japan Environment & Children's Study
- Chiba Unit Center -



ちばエコチル調査つうしん

23号
2023/9



表紙イラスト：小倉 正巳

ちばエコチル調査つうしん 23号 (2023年9月発行)

発行元：エコチル調査千葉ユニットセンター 〒203-8522 千葉市稲毛区弥生町1-33 千葉大学工学系総合研究棟1-7階
https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/ ※ホームページでパソコン画面をご覧いただけます
※本誌記事・写真・イラスト等の無断転載を禁じます

今号より読者アンケートが紙からWEBに変わります!

スマホの方はこちらから

毎回、本誌と一緒に送っていた「ちばエコチル調査つうしん」と「ちばエコチルキッズマガジン」についての読者アンケートですが、今号からはWEBのアンケートフォームで実施いたします。今後も、お寄せいただいた貴重なご意見・ご感想を取り入れながら、よりよい誌面づくりに励んでまいります。引き続き、ご協力いただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします!

パソコンの方はちばエコチル調査ホームページから



ちばエコチル 検索
cpms.chiba-u.jp/kodomo/



Let's enjoy English!

新着

一味違う! 英語のレッスン
"Let's enjoy English!"



ネイティブな発音で
学んでみよう!
「顔の部分の呼び方」
ゲーム「マイクラ」の世界を英語で楽しもう!

ちばエコチル調査公式
YouTube
スマホでのご視聴はこちら



たくさんのご投稿ありがとうございました!

エコエコ大作戦!
千葉ユニットセンターホームページで
皆さんの投稿写真を公開中!

千葉ユニットセンターでは、エコ活動やSDGsにチャレンジしたことを写真に撮って投稿していただくイベントを実施!(写真募集は9月10日に締め切りました)

ご応募いただいたお写真は、もれなく千葉ユニットセンターのホームページで公開しています。エコチルキッズたちの素晴らしい投稿写真の数々を、どうぞお見逃しなく!

投稿写真展示ページはこちら



ー訂正のお知らせとお詫びー
前号(ちばエコチル調査つうしん22号)掲載の左の写真の投稿者名に誤りがございました。つきましてはご本人様のご承諾を得て、下記のとおり訂正し、再掲いたします。ご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

参加者様の写真とお名前はインターネットへのアップロードを控えています

エコチル調査 千葉ユニットセンター ホームページ
☎ 043-290-3920 (平日9~17時)
E-メール: ec-cpms@office.chiba-u.jp
https://cpms.chiba-u.jp/kodomo/



子育て・健康相談
エコチル調査コールセンター
☎ 0120-53-5252
(年中無休 9:00~22:00)

エコチル調査
子どもコールセンター
☎ 0120-278-328
受付時間: 月~金 9:00~16:45
土日祝 10:00~16:45

contents

- 千葉ユニットセンター8歳までの質問票集計結果から
子どもたちのアレルギー疾患... ①
- アレルギー関連の情報... ③
- 気になるみんなの病気
便秘について... ⑤
- 行け! ぴよきち探検隊!
「カドミウムって知ってる?」の巻... ⑦
- キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て
子どもとメディア機器... ⑩
- 美味しく楽しく食育♡
質や量を知ってバランスよく摂ろう! 「脂質(しつ)」
手作りヘルシーバーガー... ⑪
- わたしのおすすめ図書... ⑫
- 13歳以降の調査継続の
手続きが始まりました!... ⑬

ちばエコチルキッズ人数
2023年8月21日時点

3年生 925人	4年生 1681人
5年生 1809人	6年生 810人



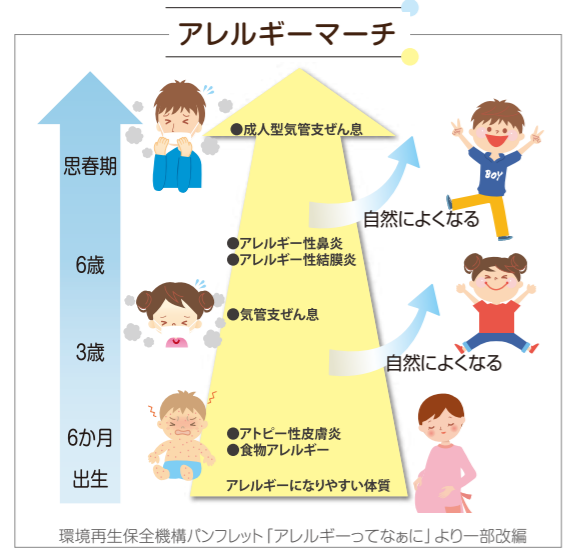
ご協力ありがとうございます！
質問票
千葉ユニットセンター
8歳までの質問票集計結果から



子どもたちのアレルギー疾患

エコチル調査では毎年、子どもたちがかった病気について、質問票に回答していただいています。今回は1歳から、ほぼ回収が終了した8歳質問票までの回答をもとに、子どもたちのアレルギー疾患の状況について調べてみました。

(2023年7月5日時点の千葉ユニットセンターのデータに基づく^{ざんていき}暫定的な結果です。回答4127~5265件)



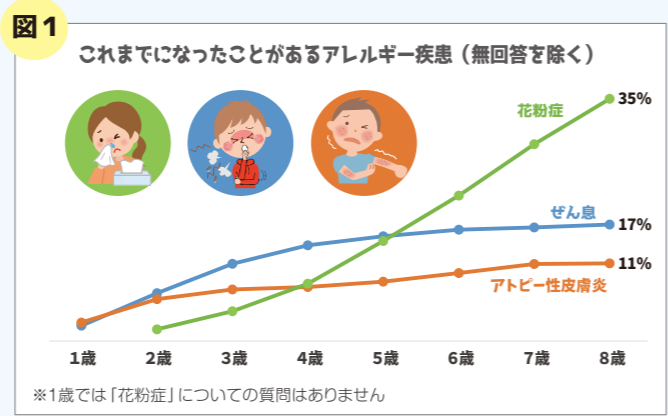
子どものアレルギー疾患は、多くの場合、乳幼児期にアトピー性皮膚炎、続いて食物アレルギー、気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎のように、成長するにつれて違う症状が出てきます。これを「アレルギー・マーチ」と呼びます。エコチル調査の結果でも、このように症状が変わっていく様子が見られます。

主なアレルギー疾患の解説は3~4ページをご覧ください

これまでになったことがあるアレルギー疾患

「お子さんは、今までに〇〇になったことがありますか?」という質問で、ぜん息、アトピー性皮膚炎、花粉症について質問しています。1歳から8歳までで、この質問に「はい」と回答した人の割合を見てみましょう。(図1)

1歳までに、ぜん息やアトピー性皮膚炎になったことがある子どもは、2~3%でした。ぜん息になったことがある子どもは5歳頃まで増え、そのあとはあまり増えていません(青い線)。アトピー性皮膚炎になったことがある子どもは7歳頃までなだらかに増えています(オレンジの線)。花粉症になったことがある子どもは、2歳の時は2%でしたが、成長するにつれて急激に増え、8歳では35%でした。8歳の子どもでも、すでに3人に1人が花粉症になっているのですね(黄緑の線)。



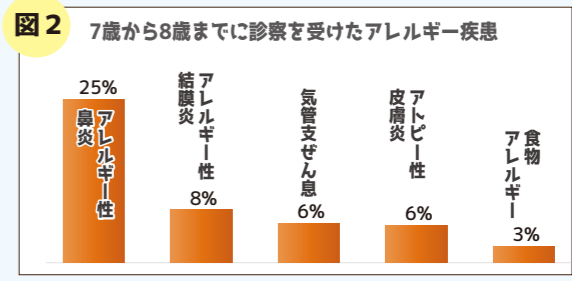
医療機関を受診しているアレルギー疾患

「△歳からこれまでの1年間に、以下の病気で医療機関を受診したことがありますか(現在も継続して通院、治療している場合も含みます)」という質問では、もう少し細かくアレルギー疾患についてお伺いしています。8歳での回答(7歳から8歳までに診察を受けた疾患)を見てみましょう。(図2)

アレルギー性鼻炎が25%と特に多く、4人に1人はアレルギー性鼻炎で医療機関を受診していました。次に多かったのがアレルギー性結膜炎でした(8%)。

図1で、8歳までにぜん息になったことがある子どもは17%、アトピー性皮膚炎になったことがある子どもは11%でしたが、7歳から8歳までにぜん息やアトピー性皮膚炎で受診した子どもは6%でした。年齢が上がるにつれて、症状が落ち着いてきたお子さんがいるようです。ただし、症状が悪化するまで受診しないこともあるとされています。早めの受診を心がけたいですね。

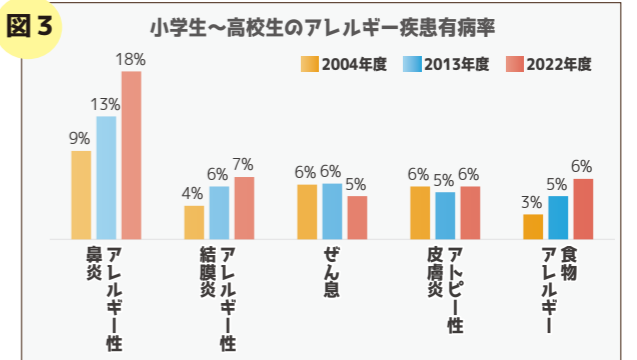
食物アレルギーで受診した子どもは3%でした。



アレルギーの子どもは増えている?



日本学校保健会が全国で小学生~高校生について実施した調査結果を公表しています。これによると、2004年度から2022年度で、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎と食物アレルギーのある児童・生徒が増え、ぜん息とアトピー性皮膚炎の割合はほぼ横ばいでした。(図3)



アレルギー疾患が増えた原因と考えられているもの



アレルギー疾患が増えたことには、文明が発展し、生活環境やライフスタイルが変化していると考えられています。便利な生活を捨てて、昔の生活に戻ればアレルギー疾患は減りますが、感染症は増えるかもしれません。難しい問題ですね。

これまでに世界各国で行われた研究から、アレルギー疾患が増えた原因と考えられているものがいろいろあります。エコチル調査では、日本の子どもたちの中で、何がアレルギー疾患に関係しているのかを明らかにするため、研究を進めています。質問票には、環境や健康の状況をより正確に調べるために、さまざまな質問があります。ご面倒とは思いますが、これからもご回答をよろしくお願いいたします。

皆さんからの質問票あってこそ!のエコチル調査です



アレルギー関連の情報

エコチル調査にご協力いただいているお子さんたちも、もう小学3～6年生になりました。そこで今回は、小学校高学年から思春期、成人期も含めて、お子さんとご家族に役立つようなアレルギー関連の情報を紹介します。



千葉大学予防医学センター
特任教授 下条 直樹

① 気管支ぜん息

気管支ぜん息では、空気の通り道である気管支に慢性的な炎症があり、さまざまな因子によって気管支の内腔が狭くなり、呼吸困難、持続する咳、呼吸性喘鳴（息を吐く時にゼーゼーする呼吸）などの症状が出現します。大部分の子どものぜん息ではダニが原因アレルギーです。



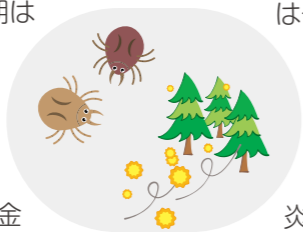
主治医と相談して現在の治療を見直す必要があります。気道過敏性を減らしていかないとぜん息は治りづらいことがわかっています。お子さんに、学校生活や運動系の習い事で咳などが出ないか、聞いてみてください。

② アレルギー性鼻炎

日本人の70%がダニに感作されていますが、臨床的に通年性（ダニが原因のことが多い）の鼻炎がある人はその半分以下だと思えます。つまり、採血検査の結果（感作）と症状は必ずしも一致しません。布団の上で遊んでくしゃみが出たり、朝方に鼻こすりやくしゃみがあるならダニの鼻炎の可能性が高そうです。



ダニと並んでスギ花粉症も鼻炎や結膜炎の原因としてよく知られています。日本人の70%がスギに感作され、30%が実際にスギ花粉症を持っていると推定されています。ダニもスギも数年前から「舌下免疫療法」（毎日、アレルギーを含む薬を舌の下に置く）という、体をダニやスギアレルギーに慣らしていく治療法が可能になっています。ひどい通年性鼻炎（ダニ鼻炎）やスギ花粉症に困っているお子さんや保護者の方は舌下免疫療法を試してみる価値はあるかと思えます。小児科・内科・耳鼻科の先生に相談してください。日本では、気管支ぜん息はダニ舌下免疫療法の保険適応になっていませんが、ダニ鼻炎を合併している場合には舌下免疫療法が可能ながあります。舌下免疫療法は①で述べた「気道過敏性」を改善することが報告されています。



ダニは1年中身の回りの環境にいて、ダニの体の成分やフンを吸入することで気道に慢性的な炎症が起こります。ダニは夏から秋にかけて非常に増えるので、この時期は特に悪化しやすいとされています。ぜん息の発作は、大量のダニを吸った時、例えば実家に帰って普段使っていない布団を使用した時などに起こりますが、ウイルスなどによる気道感染症を引き金に誘発されることが多いです。

ぜん息の気道症状は夜間から早朝にかけて生じやすいのが特徴で、このような場合には単なる風邪ではなくぜん息発作を起こしている可能性があります。かかりつけの医師の診察を受けてください。

ダニに対するアレルギーは、採血検査でダニに対するIgE抗体が陽性（「感作」と言います）かどうかで判断します。ただ、日本人の70%程度が検査上はダニに感作されているのですが、実際のぜん息の患者さんは数%程度です。ぜん息になる人は「気道過敏性」を持っていることが特徴です。気道過敏性をよく反映するのが「運動誘発性ぜん息（運動誘発性気管支収縮）」です。体育や何かの運動で咳が出やすかったり、ゼーゼー・ヒューヒューすることがあれば気道過敏性が強いと考えられます。ぜん息のお薬を使っている場合にも気道過敏性がある場合には

③ アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは、アレルギーの家族歴がある場合や、皮膚が荒れやすい人に起こる「かゆみのあるぶつぶつ（湿疹）」です。よく蕁麻疹と混同されますが、蕁麻疹は柔らかく、盛り上がっている皮膚の発疹で、同じ場所の発疹が翌日まで続くことはありません。アトピー性皮膚炎は、掻くことで湿疹が悪くなります。夏にできやすい「あせも」を掻いてしまってアトピー性皮膚炎が悪化することもよくみられます。あせものブツブツが白い時はシャワーなどで汗を流すだけでいいのですが、赤くなってしまったら、それは炎症なのでステロイド軟膏などを使わないとなかなか治りません。



アトピー性皮膚炎の悪化因子として重要なのは、汗と乾燥、そして掻くことです。かいた汗をそのままにしないで、シャワーで流して皮膚にとどめないこと、たっぷりとステロイド軟膏を塗って夜は包帯を巻いて掻けないようにすること、などが大切です。

最近は、ステロイドではない抗炎症軟膏がいくつか発売されています。副作用を心配せずに長く使うことでアトピー性皮膚炎をかなり改善することも可能になってきました。

④ 食物アレルギー

小学生以降は食物アレルギーとして、果物、甲殻類（エビ・カニなど）、そして木の実（ナッツ）が多くなってきます。



果物アレルギーが増えている理由としては、花粉症の増加が原因ではないかと考えられています。ある種の花粉と果物には構造上の類似性があり、花粉に対するIgE抗体が花粉と似ている果物にも反応してしまうもので、「花粉-食物アレルギー症候群」と呼ばれています（右の表）。多くは、果物を食べた時の口の中のかゆみや違和感などですが、時に全身の症状もあります。小学生以上

で増えてくるので、思い当たる場合には小児科か耳鼻科の先生に相談しましょう。

もう一つ、運動量が増えてくる小学高学年以上で気をつけたいのが、「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」です。特定の食べ物を食べてから2～3時間以内に運動をすると蕁麻疹や呼吸困難などの症状が現れるアレルギーです。特定の食べ物を食べただけでは症状は起こらず、特定の食べ物を食べたあとに運動をすると症状が誘発されます。原因となる食物は小麦、甲殻類と果物が多いとされています。経口免疫療法などを行っている牛乳アレルギーのお子さんでも牛乳摂取後の運動でアレルギー症状が出現することがありますので、注意が必要です。

成人では飲酒や解熱鎮痛薬の服用などがきっかけになりますが、小児では疲れがリスクになることが多いようです。個人的な感想ですが、便秘のお子さんでは食物アレルギーの症状が誘発されやすい気がしています。便秘は腸内細菌叢にも影響を与えますし、子どもたちのお通じには保護者の方は注意をしておいていただくのがよいかと思えます。日頃から、野菜、芋、豆などの食物繊維の多い食品やヨーグルト、納豆などの発酵食品を摂るようにしたいものです。



飛散時期		花粉	花粉と関連性のある食物の一例
春	1～6月	ハンノキ シラカンバ	リンゴ モモ 大豆（豆乳）など
	2～5月	スギ ヒノキ	トマト
夏	4～10月	オオアワガエリ カモガヤ	メロン スイカ キウイなど
秋	7～11月	ヨモギ	セロリ・ニンジンなど
		ブタクサ	メロン・スイカなど

花粉-食物アレルギー症候群の例（藤田医科大学アレルギー疾患対策医療学講座 HP から）

* [IgE]とは？ … アレルギー体質の評価に用いる指標。免疫グロブリン E (Immunoglobulin E) の略称
** 「気道過敏性」とは？ … 通常は影響がない程度の弱い刺激にも気道が反応し、収縮して咳が出てしまうこと

便秘について

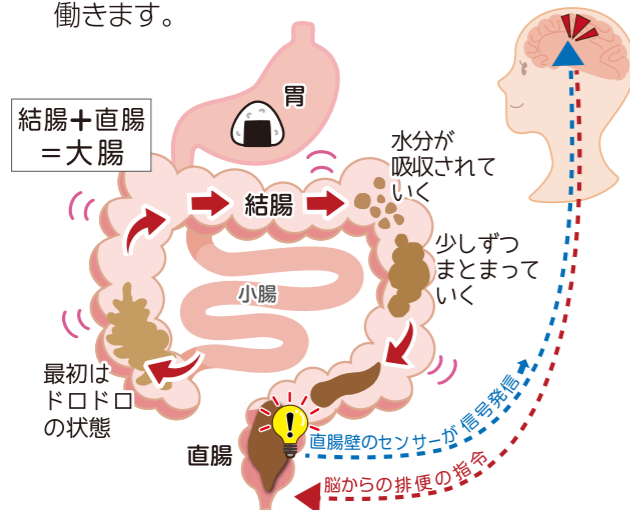
腹痛の患者さんを診察すると、便秘が原因であることが多いです。救急車で運ばれてくるほどの激しい腹痛の原因も便秘であることがしばしばあります。

毎日何回か便が出ていると、便秘ではないと思ってしまいますね。しかし、実際にはおなかの中にたくさん便がたまっていることがあります。ある調査では、15%の子どもが便秘であるという結果が出ています。

大人になっても便秘で悩んでいる方は多いです。子どもの頃からの便秘を放置せずに治療することがとても大切なのです。たかが便秘、されど便秘。

排便のメカニズム

便を出すメカニズムは複雑です。食べたもののうち、消化吸収されなかったものが“便のもと”となり、結腸に達します。結腸の始まりは右の下腹部で、時計回りにお腹を一周し、直腸に達します。便は最初はドロドロですが、結腸の中を動くうちに水分が吸収され、形のある便になります。便が直腸に入り直腸が拡張すると、直腸壁のセンサーが信号を脳に届け、便を出すように指令が出ます。これが便意です。そして、肛門を開き、腹圧をかけて、便を排出するというしくみが働きます。



まなこどもクリニック 院長
 はらき まな
 原木 真名

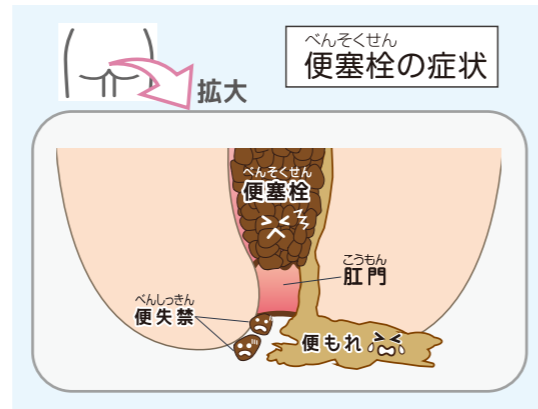


便秘のしくみ

何かの理由で便が直腸の中に長くとどまると、直腸がずっと広がったままになるので、直腸壁のセンサーが鈍くなり、便が入ってきたことを知らせる脳への信号が次第に弱くなっていきます。便意が弱くなるため、直腸の中には慢性的に便がたまっていきます。排便までに時間がかかると水分吸収が進み、便はどんどん硬く大きくなります。こうしてできるのが「便塞栓」です。

便塞栓があるサインは、おなかをさわると硬い便を感じる、いきんでいるが便が出ない、ウンチで下着が汚れる、少量の硬い便が何度も出る、などです。

直腸にたまった便塞栓の回りから、せき止められた便汁が流れ出し、“便秘しているのに水様便が出る”という、わかりにくい状態が発生することもあります。



硬くなった便を無理に出すと、肛門が切れたりして痛みます。痛いので便を出すことがいやになり我慢しがちになります。我慢をしていると排便センサーはますます鈍くなり、便意を感じにくくなるため硬い便がたまっていきます。こうして便秘の悪循環ができるのです。

便秘の治療

① 便塞栓の除去

便秘の治療は、出口をふさいでいる便塞栓を取り除くことから始まります。取り除くために浣腸や座薬などを使います。便塞栓をしっかり取り除くため、数日続けることもあります。

② 維持療法

便をやわらかくする薬を使用し、便が出やすい状況を保ちます。

また、便秘の状態が長く続いていると直腸のセンサーが鈍くなっているため、便が入ってきても便意をもよおさないことがあります。そのため、便意がなくても定期的に排便する習慣をつけることが大切です。

お子さんが成長するにつれ、保護者が排便の状況まで把握することは難しくなりますね。

お子さんに「どんうんちが出た？ お尻が切れて紙に血が付くことはない？」と聞いても、「わからない」と言われたり、うるさがられてしまうことが多いでしょう。「うんちの話」は、年齢があがると恥ずかしくてなかなか話してくれなくなるだけに、親子一緒に排便習慣の大切さを理解し、自分の排便の状態をしっかり把握してほしいと思います。

便の状態は「プリストルスケール」という便のタイプ(硬さ)を7種類に分類した世界共通の指標でチェックできます。下の図の4番から5番の便を、毎日無理なく排泄できるのが理想的な状態です。

消化管の通過時間	非常に遅い (約100時間)	1 コロコロ便		ウサギのフンのような硬くてコロコロの便
		2 硬い便		ひとつなぎになっていてゴツゴツとした硬い便
		3 やや硬い便		表面にひび割れのあるバナナ状の便
	理想的な便	4 普通便		表面がなめらかでやわらかいバナナ状の便 あるいはヘビのようなとぐろを巻く便
		5 やややわらかい便		形はあるものの非常にやわらかい半固形の便
		6 泥状便		ほとんど形のない泥のような便
	非常に早い (約10時間)	7 水様便		固形物を含まない液体状の便

便秘の治療薬

● 便をやわらかくする薬(浸透圧性下剤)

ポリエチレングリコール、酸化マグネシウム、ラクツロースなどがあります。ポリエチレングリコール(商品名:モビコール)は、腸にたまっている便の中に水を引き込んで便をやわらかくし、さらにふやかして高を増す作用があります。比較的新しい薬ですが、量の調節もしやすく、使いやすいです。ラクツロースは乳幼児に使用する甘いシロップです。酸化マグネシウムは歴史の古い薬です。粉、錠剤があり、モビコールを飲みにくい子どもに処方することが多いです。

● 便を出す薬(刺激性下剤)

便がやわらかくなくても、直腸のセンサーが鈍くなっていると排便がうまくいきません。そのような場合、腸を刺激して排便させる刺激性下剤(ラクソベロンなど)を併用する場合があります。ピコスルファートナトリウム(ラクソベロン:液体、錠剤)ピサコジル(テレミンソフト:座薬)などがあります。

● その他

漢方薬が使われることもあります。成人を中心に、上皮機能変容薬、胆汁酸トランスポーター阻害薬などの新しい薬剤も開発されてきています。

「薬を飲むことがクセになりませんか?」とよく質問されます。「腸が便をため込むクセ(習慣)を持ってしまったので、それを治すために薬を飲むのです。ため込むクセが治れば、薬はやめられます」とお答えするようにしています。

直腸のセンサーが回復するにはかなりの時間がかかります。便秘だった時間が長ければ長いほど、回復には時間がかかります。「便秘だった年数と同じくらい、治療が必要」と言われています。

「便が出なくなったら薬を飲む、出たら薬をやめる、また

出なくなったら薬を出す」というやり方では、直腸のセンサーは回復せず、根本的な治療にはつながりません。むしろ、さらに頑固な便秘につながってしまいます。大人になってしつこい便秘で悩まないために、子どものうちから排便習慣を見直しておきましょう。

排便センサーを壊さないよう
うんちを我慢して
ため込まないでネ。



行け! ひよきち探検隊!

第19話「カドミウムって知ってる?」の巻

このコーナーでは、ちばユニットセンターのオリジナルキャラクター・ひよきちファミリーが、エコチル調査の奥ふかあ〜い世界を、あちこち探検してまいります!

第19回は **便利だけど有害な金属「カドミウム」** について探っちゃおうゾ!

エコチル調査が13歳以降も
続くことになってウレシ〜!
ボクと一緒に続けてネ〜!



ひよきちー!
ひよきち探検隊が始まるヨ〜!

さて、過去2回のテーマは
金属だったよね。
どんな金属の話だっ
たか覚えてるかな?

前々回は水銀、前回は鉛。
それではパパ、今回のテーマ
となる金属はなあ〜に?

前7リもこなすし

ふっ
ボクの成長っぷりを
あなだってもらっちゃ
困るなあ〜。

今回は「カドミウム」
という金属について
解説するよ!

私たちが住んでいる
地球の中にはいろん
な金属があるよ。

今回お話しするカドミウムも、いろいろなものに使われてきたんだ。

ニカド電池

ニッケルとカドミウムと
いう2種類の金属を使った充電電池。
充電して使うソーラーライト、コード
レス掃除機、カメラなどに使われて
いることがあるよ。

太陽光発電のパネル・半導体

テルル化カドミウム(テルルという
物質とカドミウムが結合したもの)
を材料にしているものがあるよ。

メッキや合金など

車、飛行機、船の部品などに使われているよ。

樹脂の安定剤

布や皮のコーティングに使う塩化ビニル
などの樹脂に入っていることがあるよ。

顔料、絵の具、着色剤

黄色、オレンジ色、赤色の色付けに使われるんだ。

カドミウムイエロー(黄色)

硫化カドミウムや硫化亜鉛カドミウム(カドミウムと硫黄が結合したもの)

カドミウムレッド(赤色)

硫セレン化カドミウム(カドミウムと硫黄・セレンが結合したもの)

ガラスや、陶磁器や、 ホウロウ鍋の外側

色を付けたり、
つやを出すため
に使われている
ことがあるよ。

プラスチックの アクセサリ

色を付けるのに使われ
ていることがあるよ。

油絵の絵の具

ゴッホの「ひまわり」
にも使われている
んだって。

日本では 2008 年に規制が厳しく
なり、溶け出さないか検査を受けて合
格したものが販売されています。

たしかに便利だけど…、でもカドミウムって、
危険な金属でもあったのでは…?

男心に危険が

うん。実は、そのとおりで、カドミウムは有害な金属なんだ。

「イタイイタイ病」という公害はカドミウムが原因

鉱山の排水が処理されずに土壌に流れて汚染されたんだ。この地域の
米、野菜、水を摂取した人は、腎臓の働きが悪くなり、骨がとても弱く
なったんだ。やがて、立ち上がれなくなったり、すぐに骨折してしまうよ
うになったんだよ…。

「痛い、痛い」と苦しむ
ことから付けられた
病名なのね。

がんの心配も…

カドミウムは発がん性が
あることもわかっているよ。

しかも、カドミウムは体内に残りやすい

体に入ったカドミウムは、長い間体の中に残って
しまい、悪い作用がずっと続くんだよ。

カドミウムを使った製品は、正しく使えば
体に悪い影響を及ぼすことはないよ。
ただし、正しい方法で廃棄しないと、土に有害
物質が流れ出してしまうので、決められた方法
で廃棄することがとても大切なんだ。

そして、カドミウムは少しずつ体の中に入っている…

他の金属と同じように、カドミウムも
自然の中にあるので、ふだんの生活で
も少しずつ体の中に入ってくるんだ。

でも、心配し過ぎないで大丈夫

水や米などの農作物は検査が行われ
ていて、カドミウムが基準値を超えた
食品は販売が禁止されているよ。

普通の食生活では、カドミウムを
たくさん摂取してしまうことは
ないんだ。

★たくさんのカドミウムを体に取り込まないために★

★ホタテ貝のウロを食べない

ホタテ貝のウロ(黒い内臓部分)はカドミウムが多いんだ。

★昆虫食に注意

この頃、たまに話題になるけど、コオロギにはカドミウムが
多いことが指摘されているよ。

★タバコの煙を吸わない

タバコを吸うと、タバコの葉に含まれているカドミウムを吸い
込んでしまうんだ。
食べるよりも吸い込む方が体の中に入りやすいんだよ。

調査して、研究して
未来を元気に!

エコチル調査では血液の中のカドミウムなど

有害な物質について調べています。

これまでにわかっていることのほかにも、健康に
どんな影響があるのか研究を続けています。

これからもエコチル調査への
ご協力をお願いいたします!

子どもとメディア機器



徳島文理大学
人間生活学部
児童学科 教授
まつもと ゆき
松本 有貴

子どものころ、「きっと大丈夫!」の口癖から「キットちゃん」というニックネームがついていました

ご案内

ちばエコチル調査ホームページで、「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」をまとも読み取れます↓



「キット先生の豊かな心をはぐくむ子育て」のページへ



ちばエコチル調査ホームページ

学校では、GIGAスクール構想のもと、一台端末によるICT(情報通信技術)教育が始まっています。生活を豊かにする方法として、子どもたちにメディア機器をうまく使ってほしいという願いがあります。

スマホが子どもにも与える影響を調べた結果、勉強時間が長くてもスマホ使用時間が長いと学力は下がる事が報告されています。

確かに、使用時間の長さはいろいろな問題につながります。睡眠時間が減り生活習慣が乱れると身体への影響が大きく、脳の働きに関係します。人との交流時間が減ると、「コミュニケーション力」などの社会的な力が育ちにくいかもしれません。アメリカの調査(2009年)によると、家族で過ごす時間が少なくなったと答える親の数が2年間で3倍になったそうです。家族関係の変化にも影響していくようで、使用時間についての関心が高まっています。

「メディア機器の使用時間が少ない子どもは、時間を守る力がある」という指摘があります。

そこで、ソーシャルメディアリテラシーを育てるリストを作りました。一つでも、二つでも、できるところから始めてください。これからの時代を生きる子どもに必要な力を育てましょう。

1 メリットとデメリットを家族で共通理解する

「LINE」「Instagram」「YouTube」などのSNS(ソーシャルネットワークサービス)は、交友関係を広げ、新しい知識を得るのに役立ちます。SNS利用は、孤独感を減らし、**ウェルビーイング(身体的・精神的・社会的にも満たされた状態にあること)**を高めるといふ研究結果もあります。その一方、トラブルに巻き込まれたという事例も多くあります。「アカウントを盗まれた」「ネットいじめにあった」「嘘の情報を信じてしまった」など、大人も気をつけなければいけません。

子どもが利用したいアプリやサイトについては、前もって話し合しましょう。例えば、アカウントを作る時、ゲームをするサイトのチャットを利用する時、自分についての情報をどのくらい使つか・使わないか、メリットとデメリットをよく考えましょう。

オンラインで知り合った人が大切な友だちになることはありますが、自分がイメージしていた人と実際の人物が大きく異なる可能性もあります。相手を良く知らないまま安易に個人情報や教えたり、会ったりすることの危険性についてもよく話し合っておきましょう。

使用時間を自分で制限できるのは、子どもの自己コントロール力が優れているのでしょうか。

そこで、どういう力があれば、子どもがうまくメディア機器と付き合っているのか気になります。

多くの研究論文を分析し2022年に発表されたある論文では、次のような**認知力**と**非認知力**の両方の力が有効だと報告しています。

認知力とは、学校で習う知識などのことです。一方、**非認知力**とは、テスト等で測ることのできない能力で、①自分について知っている ②自己コントロールができる ③他の人を理解できる ④対人関係を作れる ⑤問題解決できるといった五つの分野があります。

認知力 「ソーシャルメディアリテラシー」という知識・能力

「ソーシャルメディアリテラシー」とは、ソーシャルメディアにアクセスし活用する知識や能力・スキルのことです。得た情報を分析・判断し使える

2 メディア利用をサポートする

5歳児対象の研究によると、子どものデジタルメディア使用時に母親のサポート度が高いことが、子どものレジリエンス(困難を乗り越える力)やウェルビーイングの高さに関係しているそうです。具体的には、子どもが使用するアプリやサイトを選ぶ時のアドバイス、時間を決める声かけなど、前向きに関わるサポートです。

お子さんが成長するほど関わり方は難しくなっていくそうですが、「今、どんなアプリを使っているの?」と聞いて教えてもらい、調べることはできます。使用時間が長いと感じるようなら、時間を決める話し合いをします。これらの働きかけは、子どもの問題解決の力を育てるでしょう。

3 共感スキルの使い方を教える

オンライン上のコミュニケーションは、思ってもみない方向に変化して伝わっていく場合があります。そこで大切なのが、相手への思いやりを忘れないコミュニケーションです。

①相手の気持ちや考えを思いながら伝える

この二つを習慣づけましょう。

②送信前に相手の立場にたって読み返してみる

「自分が受け取ってもイヤな気持ちにならない文章かな」「誰が読んで誤解されずに伝わるかな」「保存されて長く残っても大丈夫な内容かな」と想像してから送信するよつに心がけます。

ことや、ソーシャルメディア利用から起こる問題を理解し、予防・対応する知識と能力・スキルも含まれるでしょう。

ソーシャルメディアは、遊び、勉強、友人との付き合い、余暇の過ごし方に重要な役割を果たしています。その利用により生活を豊かにできるか、問題が起こってしまうかは、どう使うかに関わります。どう使うかを考えるために必要となるのが、ソーシャルメディアリテラシーです。

どんな知識をもっていますか? 調べる手段は準備できますか? どこで学びますか?

非認知力

ソーシャルメディア使用に必要な共感力

世界的に有名な心理学者・教育コンサルタントであるミッシェル・ボーバは、ソーシャルメディアを上手に使うための力として「**共感力**」の重要性を提唱しています。共感力があれば、オンラインの向こうにいる人に思いやりをもって接することができますというのです。

もしも行き違いがあっても、口頭から共感の言葉かけを使えば、互いに対する信頼感があるため解決に向かえるでしょう。

4 一緒にルールを作る

メディア利用についての家庭のルールを作ります。原則として、誰にとっても公平で、誰でも守れるルールにします。

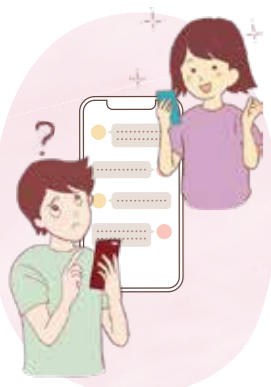
使用時間、ゲームやアプリの内容、人とのつながりなど、一番気になっている二つ、三つについて、どうして心配なのかを話し合っはつきりさせ、好ましい方向に向かうためのルールを作ります。

5 相談する

身近に相談できる人は誰かいますか? 困った時に相談できる人を見つけておきましょう。

公的機関の利用もいいですね。

総務省のサイト「上手にネットと付き合いおう」には、相談・通報窓口があります。青少年向けの「インターネットトラブル事例集」などの情報も役立ちます。



上手にネットと付き合いおう!
安心・安全なインターネット
利用ガイド(総務省)
[https://www.soumu.go.jp/
use_the_internet_wisely/](https://www.soumu.go.jp/use_the_internet_wisely/)



美味しく 楽しく 食育♡
と
質や量を知ってバランスよく摂ろう!
「脂質(しじつ)」

栄養のおはなし
&
レシピ
管理栄養士
佐藤 由美



脂質は、エネルギー源となる栄養素(エネルギー産生栄養素)の一つですが、1gあたり9kcalと、炭水化物やたんぱく質に比べて2倍以上のエネルギーがあるため、摂り過ぎは肥満につながると言われています。一方、脂質には脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きや各種ホルモンの材料としての役割もあり、成長期や二次性徴の時期を迎えているお子さんにとって必要不可欠な栄養素でもあります。*思春期に、体の各部分に現れる男女の特徴

脂質の種類によって
体の中での働きが異なる
ため、その質や量を知って
バランスよく摂る
ことが大切です。

脂質の必要量

8～12歳(2023年時点のエコチルキッズの年齢)のお子さんたちに必要な脂質の目標量は右の表のとおりです。1食あたりの脂質量は15～20g程度までとするのが適量と言えるでしょう。

1日あたりの脂質の目標量*

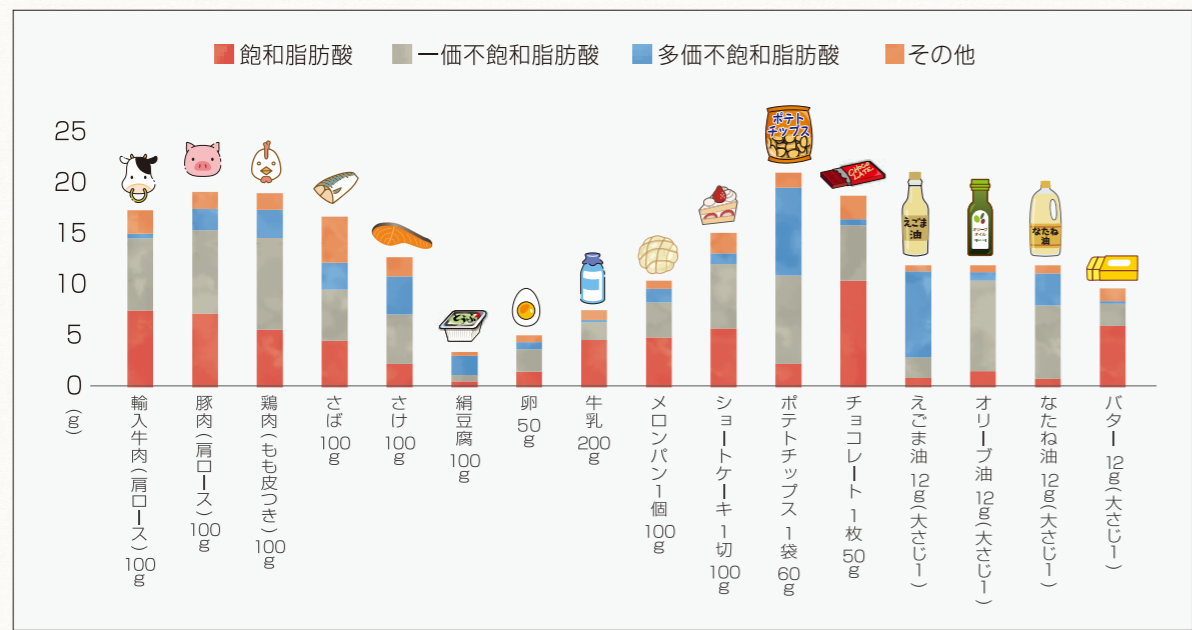
*	男児	女児
8～9歳	約50g	約45g
10～11歳	約60g	約55g
12～14歳	約70g	約65g

*生活習慣病の発症予防のための量。身体活動状況等によって幅があるが、ここではおおよその中央値(身体活動レベルII・エネルギー比25%の脂質量)を表記した。

質は?

食品に含まれる脂質量と脂質の種類

脂質が含まれる食品には、調理用油脂やバターなどの「見える油」と、肉類や魚類、卵、乳製品、菓子類などに含まれている「見えない油」があります。国民・健康栄養調査の結果では「見えない油」の中でも菓子類などの摂取量が増加傾向にあり、見えないところでの脂質の摂り過ぎに注意が必要です。また、脂質の中でも飽和脂肪酸は、血清コレステロール値の上昇や循環器疾患との関連が認められています。飽和脂肪酸の多い動物性油脂や菓子類の摂り過ぎを控え、「見える油」「見えない油」それぞれ、かたよりにくいろいろな種類を摂取するのがよいでしょう。



手作りヘルシーバーガー



参考栄養価(概算、各1コ)
エネルギー……約250kcal
たんぱく質……約15g
脂質……約12g

作り方
①具材を用意する。
②野菜→(マヨネーズ)→メインの具材の順にパンズにはさんで完成!

材料(各1個分)

- パンズ……各1コ
- ★海老アボカドバーガー
 - 海老……小3尾(ゆでるor炒めて塩こしょうで味付け)
 - アボカド……1/4コ
 - 野菜……適量(レタス、トマト、きゅうりなど)
 - マヨネーズ……小さじ1
- ★月見バーガー
 - 目玉焼き……1コ(塩こしょうで味付け)
 - カニカマ……20g
 - スライスチーズ……1枚
 - マヨネーズ……小さじ1
 - 野菜……適量(レタス、きゅうりなど)
- ★照焼チキンバーガー
 - 鶏肉の照焼(市販品でOK)
 - なす……1/2コ(焼いてみりん・醤油で味付け)
 - 野菜……適量(レタスなど)

・マヨネーズはまんべんなく、少量ずつしぼり出すとよいでしょう。
・他に野菜スープや果物、乳製品などを組み合わせると、より栄養バランスがよくなります。

好きな具をはさもう!

市販のハンバーガーを購入した場合、1食あたりの脂質が10～30g以上にもなることがあります。自分の好きな具をはさみながら、お子さんと手作りしてみませんか。

ハンバーガーを
手作りしてヘルシーに!



ちばエコチルスタアの
わたしの
おすすめ図書



そして五人がいなくなる
名探偵夢水清志郎事件ノート

対象(目安):小学高学年～

著:はやみね かおる/絵:村田 四郎/出版社:講談社



笑いがいっぱい謎解きミステリー「名探偵 夢水清志郎 事件ノート」の第1巻です。簡単ではないかもしれませんが、もしかしたら解けるかもしれない小学生には絶妙な難易度の推理小説であり、私がミステリーを好きになった原点となる作品です。常識も記憶力もない変わった名探偵の夢水清志郎と一緒に、ちりばめられた伏線を見つけながら謎を解き進めていってください。トリックに感心するとともに「そんなところに伏線が!?!」と驚き、何回でも読み返したくなる作品です。【by 上野】

365まいにちペンギン

対象(目安):子ども～成人まで

文:ジャン＝リュック・フロマンタル/絵:ジョエル・ジョリヴェ
訳:石津 ちひろ/出版社:プロンズ新社



1月1日の朝に届いた差出人不明の宅配便。中にはなんとペンギンが!!「ぼくはペンギン1号。おなががすいたらなにかたばさせてね。」という手紙が…。ところがこれだけでは終わらない。次の日はペンギン2号、その次の日はペンギン3号…。1か月たっても2か月たっても、毎日届き続けるペンギンたち!!
そんな出来事に算数を使ってなんとか立ち向かうパパや、家中にあふれかえるペンギンたちと向き合う家族の姿がユーモアたっぷりに描かれています。想像を超えた展開のこの本、絵がかわいいだけでなく、算数の勉強にもなります。ぜひ、電卓を片手に「自分がこの家族の立場だったら…」と考えながら読んでみてください!! 【by 長山】

図書プレゼント

千葉エコチル調査参加者限定

抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊を計4名様にプレゼント
<応募方法>
こちらのメールフォームから応募ください
<https://cpms.chiba-u.jp/ko-domo/mailform/bo/>

応募資格:
ちばエコチル調査参加者様
ならどなたでも!
※1世帯1名様限り



締切り:2023年10月9日着分まで有効
※当選の発表は、発送をもってかえさせていただきます
※ご提供いただいた個人情報をこのプレゼント企画以外の目的で使用することはありません

エコチル調査

13歳以降の調査継続の手続きが始まりました!

小学6年生のお子さんのご家庭に、13歳以降の調査継続について意思確認させていただくための書類をお送りしています。

18歳までの調査継続について、保護者の意思をご回答ください。

2023年9月30日(土)までにご回答いただけない場合、ユニットセンターからご連絡させていただきます。

小学3～5年生のお子さんのご家庭には小学6年の時に、手続きのご案内をお送りします



- ★お子さんが成人に達するまでは、保護者の同意が必要です
- ★お子さん自身には、16歳頃に意思確認をさせていただく予定です
- ★お子さんの意思確認が難しい場合も、協力を継続していただけます
- ★調査への協力はいつでも取りやめることができます



こんな場合、どうしたら?

疑問にお答えいたします!

アプリを入れたくない

アプリを入れなくてもログインできます。
<https://www.jecs.nies.go.jp> からログインしてください。



子どもが調査を嫌がっている

保護者の方が参加を継続したい場合は、ひとまず「同意」とご回答ください。お子さんの意思は成長とともに変わるかもしれません。「協力してもよい」という気持ちになったら、お子さんも質問票への回答を始めることができます。

意思が確認できない

お子さんが嫌がっている意思を尊重したい場合は「同意しない」を選んでいただいてもかまいません。

13歳以降の調査協力の意思表示

アプリ「参加者ポータル」をインストール 簡易書留でお送りしたアカウント情報でログイン



エコチル調査

エコチル調査 Q

iPhone使用の方



App Storeからインストール

Android使用の方



Google Playストアからインストール

アプリをご利用できない場合



[URL] <https://www.jecs.nies.go.jp>
 *ログイン手順等はアプリと同じです

18歳までの調査参加について同意するかどうかを回答してください

同意する

同意しない

続けて表示されるアンケートに回答すると
 後日、謝礼(500円相当)を進呈

2023年9月30日までに
 アンケートに回答した方には

後日、参加者ポータルに「期間限定プレ質問票」が届きます

回答すると参加者ポータルから500ポイントを進呈

12月頃、お子さんのアカウント情報が届きます
 お子さんのアカウントでログインしてください

みなさまにご連絡せずに収集できる情報を調査のために使用してよいか回答してください

- 人口動態統計
 使ってほしくない場合は「拒否」してください
 拒否されない場合は情報を使わせていただきます
- 健康医療情報(全国がん登録、指定難病患者、小児慢性特定疾病児童等のデータベース)
 使ってもよい場合は「同意」してください

エコチル調査についての情報をこれからもお送りしてよいか回答してください



「エコチル調査 13歳以降調査について同意回答のお願い」
<https://www.youtube.com/watch?v=eahkkomLE8M>

子ども自身の意思表示や質問票への回答が難しい

保護者の方の介助のもとで回答していただくこともできます。

参加者ポータルに入れない、インターネットを利用できない

千葉ユニットセンターにご連絡ください。
 TEL: 043-290-3920(平日9時~17時)
 Eメール: ec-cpms@office.chiba-u.jp

