



ぴよきちクッキング

家で簡単にできるうどん作り

(料理指導)管理栄養士:西出 朱美

お子さんと一緒に作って下さい

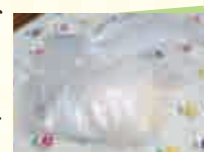


【材料】大人4人分

- | | |
|---|--------------------|
| ●うどん | ●だし汁 |
| ・中力粉.....400g
<small>(薄力粉200gと強力粉200g合わせて可※)</small> | ・水.....1000cc |
| ・ぬるま湯.....200g | ・鰹節.....25g |
| ・塩.....20g | ・醤油.....大さじ3(お好み) |
| ・大きい厚手のビニール袋.....2枚 | ・みりん.....大さじ1(お好み) |
| ・沸騰した湯.....たっぷり | |

作り方

- ① 大き目のボウル(あればおね鉢、鍋でも可)にぬるま湯と塩を入れ、塩水を作ります。
- ② 塩水に粉を3回に分けて加え、混ぜます。
- ③ まとまったら、握りこぶしでぐいぐい押しこねます。
- ④ ③を丸め、厚手のビニール袋に入れ、空気に触れないようにします。
- ⑤ ④の上にバスタオルを置き、足で踏みます(お子さんに踏んでもらって下さい)。



- ⑥ バスタオルを載せたまま、空気に触れないように、30分寝かせます。
- ⑦ ⑥を小さくちぎり、両手ですり延ばして細長くしていきます(お子さんの喜ぶ作業です)。
- ⑧ 大きな鍋で湯を沸かし、沸騰した中に⑦を入れてゆで、浮いてきたらゆで上がりです。
- ⑨ だし汁にうどんを加え、いただきます。(お好みで野菜を加えて下さい)



※薄力粉だけでも、弾力性が落ちますが作れます。

参加者の皆さんからの観光情報記事を募集します!

エコチルママの

おすすめお出かけスポット

子連れで楽しいCHIBA

お子さん連れで楽しめる千葉県内のお出かけスポット(観光地・施設・お店等)を、ちばエコチルつうしんで紹介してみませんか?

200~300文字程度の記事に、お出かけ先で撮った写真を1~2点添付し、info-cpms@office.chiba-u.jp宛てにメールでお送りください。採用記事は、ちばエコチル調査事務局よりご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

※メールの件名を「お出かけスポット」とし、本文の最初に

①投稿者名 ②連絡先メールアドレス

③お出かけスポットの名称

の3点を明記してください。

ご投稿をお待ちしております!

お問い合わせ先 ちばエコチル調査事務局(千葉ユニットセンター) ※住所などが変わった時は、必ずご連絡いただけますようお願いいたします

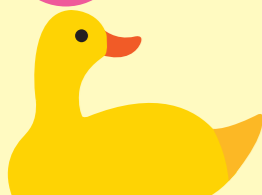
電話:043-290-3920(月~金曜 9:00~17:00 祝日、年末年始、お盆を除く)

Eメール:ec-cpms@office.chiba-u.jp

ホームページ:<http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/>

電話育児相談はエコチル調査コールセンターへ

☎0120-53-5252 (年中無休 9:00~21:00)



特大号

ちばエコチル調査 Vol.8 2016.2

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



- ちばユニットセンターの質問票集計結果から P1~2
働くママと専業主婦ママの育児習慣
- エコチルキッズ写真館 P3~4
- わたしのおすすめ図書 P3~4
- エコチルママスタッフの子育て座談会 P5~6
- 行け!ぴよきち探検隊「たくさんの方の協力が必要な理由」 P7~8
- キッ先生「豊かな心をはぐくむ子育て」 P9
- 元気を守れ!子育てQ&A「子どもの便秘」 P10
- 気になる子どもの病気 P11~14
・かぜひいた!インフルエンザかな?と思ったら
・川崎病について
- ぴよきち手遊び P12
- ぴよきちクッキング P15





働くママと専業主婦ママの育児習慣



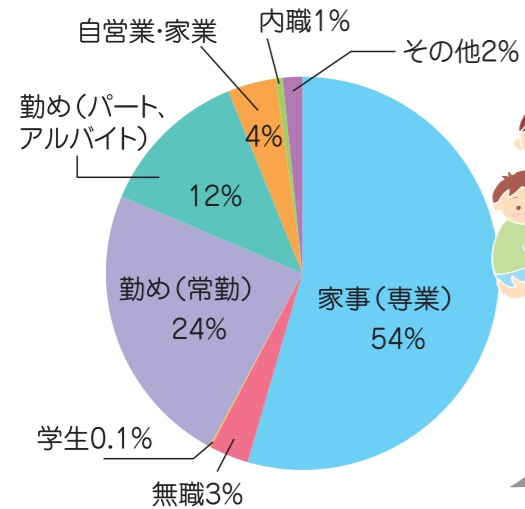
お子さんが小さいうちから、働くお母さんが増えているようです。お母さんが仕事をしている家庭と仕事をしていない家庭では、お子さんの生活習慣に違いがあるのでしょうか。1歳時質問票の回答をもとに調べてみました。

※2016年1月28日時点の回答にもとづくデータクリーニング前の暫定的な結果です。
※グラフ内の数字は小数点以下を四捨五入しているため、数値の合計は100%になっていないものがあります。



お母さんは仕事をしていますか

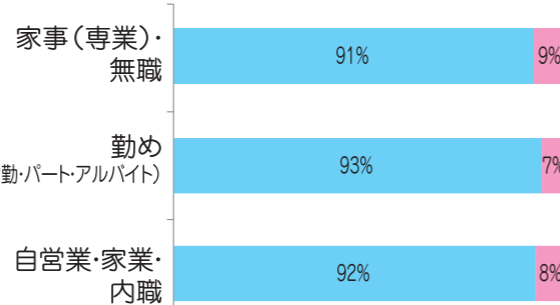
回答数5156件



お子さんが1歳0か月の頃では、およそ40%のお母さんが勤め・自営業などでお仕事をしていました。

夜はだいたい決まった時間に寝かせていましたか

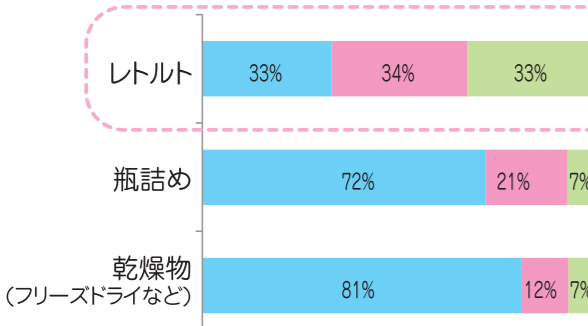
■ はい ■ いいえ



寝る時間がバラバラになりやすいお子さんが8%くらいいました。お母さんがお仕事をしても、寝る時間が不規則になりやすいということは、あまりないようです。

市販のベビーフードを食べた？(過去1週間)

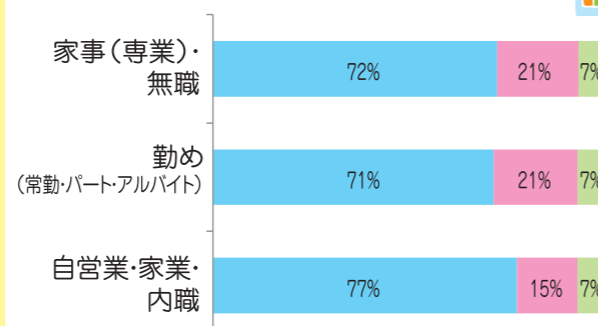
■ 食べていない ■ 食べた(週1~2回) ■ 食べた(週3回以上)



ベビーフードは、レトルトを食べる機会が最も多く、2/3のお子さんが週1回以上、レトルトのベビーフードを食べました。

レトルトのベビーフードを食べた？(過去1週間) お母さんの就業状況別

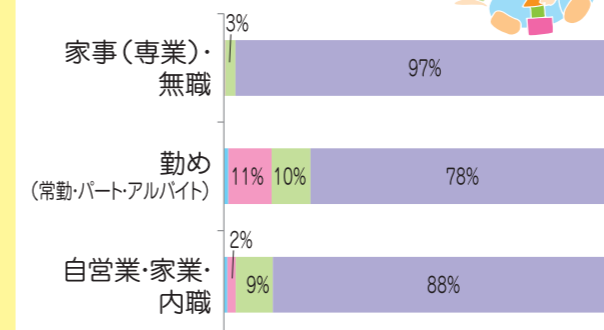
■ 食べていない ■ 週1~2回 ■ 週3回以上



そこで、レトルトのベビーフードについてお母さんのお仕事別に比べてみました。レトルトのベビーフードをどのくらいお子さんが食べるかは、お母さんのお仕事であまり違いはないようです。

お子さんと一緒に遊ぶ機会

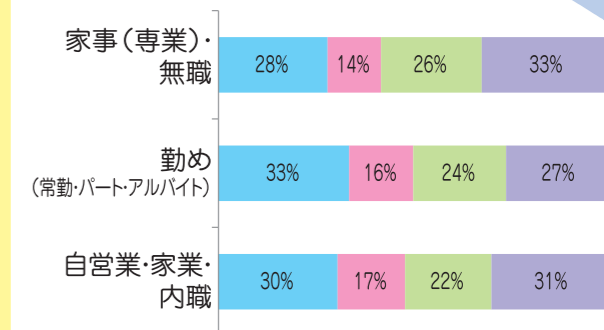
■ 週に1回未満 ■ 週に1~2回 ■ 週に3~4回 ■ 週5回以上



さすがに勤めに出ていると、あまりお子さんと遊べないお母さんも少し多いようですが、78%のお母さんがほとんど毎日お子さんと遊んでいます。

お子さんに絵本を見せながら話しかける機会は？

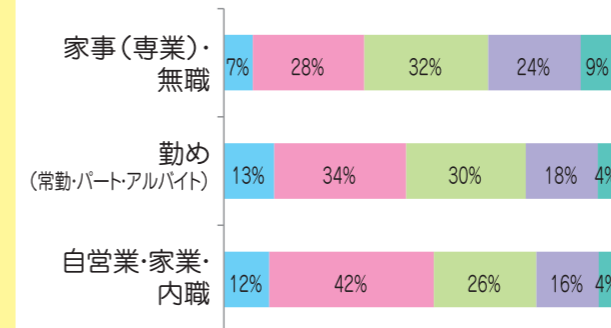
■ 週に1回未満 ■ 週に1~2回 ■ 週に3~4回 ■ 週5回以上



お子さんがまだ1歳になったばかりの頃では、仕事をしているかどうかに関係なく、絵本を見せて話しかけることをほとんどしていないお母さんも多いようです。お仕事をしていますが、毎日絵本を見せているお母さんもわりと多いですね。

ふだんの1日、お子さんにテレビやDVDを何時間くらい見せていますか

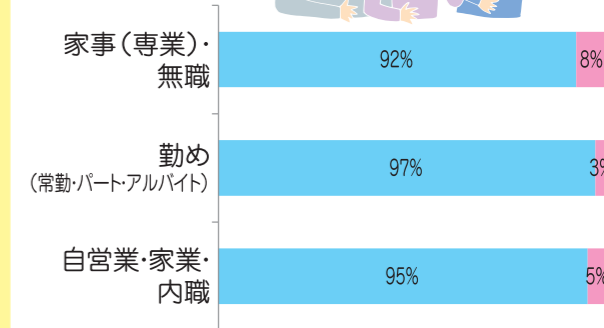
■ 見せていない ■ 1時間未満 ■ 1~2時間未満 ■ 2~4時間未満 ■ 4時間以上



お母さんが仕事をしていない家庭では、テレビやDVDを見せるのが1時間未満という家庭が、35%とやや少なく、お子さんにテレビやDVDを見せる時間が長くなりやすいようです。

お母さん以外に、お子さんの面倒を見てくれる人は？

■ いる ■ いない



ほとんどのお母さんは、お子さんの面倒を見てくれる人がいますが、1人でお子さんの面倒を見ているお母さんも3~8%いました。家族や保育施設など、いろいろな方に協力してもらいながら、楽しんで子育てができるといいですね。

お母さんが仕事をする事、家で子育てに専念すること、どちらにもよいところと、気をつけた方がよいところがあるようです。これからうまく気分転換しながら、お子さんとのふれあいの時間もとってくださいね。

化学物質や生活環境と子どもの健康とのかかわりについては、いつわかるの？

現在、エコチル調査に参加しているお子さんは1歳~4歳。お子さんの発達については、だんだんデータが集まってきているところです。

環境と健康とのかかわりを調べるには、たくさんの方の血液について化学物質を測定すること、信頼できる確かな結果を出すために慎重にデータを解析すること、さらに論文として公表するまでにも時間がかかります。なかなか結果をお知らせできず申し訳ありませんが、しばらくお待ちください。集計結果はこれからもお伝えしていきますので、集計結果で知りたいことなどのご要望もお知らせください。



エコチルキッズ 写真館



こちらには参加者様からちばエコチルつうしんにご投稿いただいた写真を掲載してあります。
 個人情報保護の観点から、このコーナーのホームページへのアップロードは控えさせていただいております。

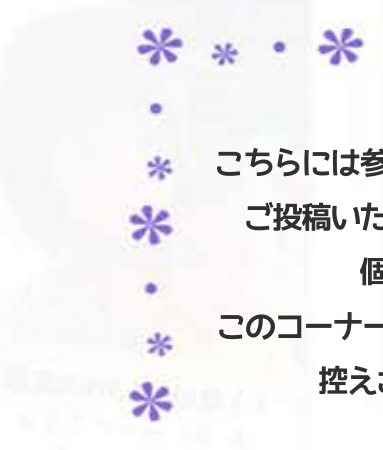


エコチルキッズの写真大募集!

ちばエコチル調査事務局(千葉ユニットセンター)では、このページに掲載させていただけるお子さんの写真を募集しています! 可愛い笑顔、ヤンチャなおもしろ写真、ご家族やペットと一緒にのほほましい写真、話題の寝ぞうアート写真など、ぜひお寄せください! ご投稿いただいた際には、折り返しこちらからご連絡差し上げた後、掲載させていただきます。

※ご投稿いただいた写真を当ページ掲載以外の目的で利用することはありません。

- 応募要項**
- ①写真のタイトル(20文字以内)
 - ②投稿者名
 - ③お子さまのお名前(ふりがな)
 - ④撮影時のお子さまの月齢と性別
 - ⑤連絡先メールアドレス
- をご記入の上、お写真1枚と一緒に下記アドレス宛にメールでお送り下さい。
info-cpms@office.chiba-u.jp ★件名を「エコチルキッズ応募」として下さい



わたしの
おすすめ
図書
byちばエコチル
調査事務局スタッフ

きんぎょが にげた
文・絵:五味太郎
出版社:福音館書店

きんぎょが にげた 1歳半過ぎた頃から、子どもは自分の興味あるものを指差し表現でお母さんに伝えようとしています。その時期にピッタリなのが絵探しの絵本。金魚鉢から逃げだした金魚が、カーテンや鉢植えの中に隠れていて、それを探すのが本当に面白いです。
 デザイナーでもある五味さんの本は、カラフルで素敵な絵本ばかり。中でもこの本が一番お気に入りです。お母さんの「きんぎょはどこかな?」の呼びかけに、きっと笑顔で答えてくれるでしょう。子どもの豊かな感情を育ててくれる一冊です。(by大竹)

子どもの
リハビリテーション
著:橋本圭司
出版社:三輪書店

発達を支える! 子どものリハビリテーション
 発達の遅れがある子どもの症状と、発達を支えるために家庭でできることが、絵とともにわかりやすく紹介されています。お子さんの感覚を整えて成長を支え、ご家族もお子さんのさまざまな特徴を受け入れていくための具体的な方法のほか、発達検査についても紹介されています。発達障害と診断されていないでも、感情が抑制できなくなったり、注意が散漫になったりすることはどんなお子さんにもあること。そんな時の接し方としても参考になる本です。(by 山本) ※著者の橋本圭司先生のお話は、「おしえて、エコチル先生!(第7回)」にもインタビュー記事があります。
<https://www.env.go.jp/chemi/ceh/mailmagazine/column/column11.pdf>

図書プレゼント!
 ちばエコチル調査参加者様対象
 抽選で、今号のおすすめ図書のいずれか1冊をプレゼントします。
 <応募方法>
 メールに次の3項目を明記のうえ、件名を「図書プレゼント」とし、
info-cpms@office.chiba-u.jp
 までご応募ください。
 ①ご希望の本の題名
 ②お母さんのお名前
 ③郵便番号・ご住所
 ※平成28年3月15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。

エコチルママスタッフの 子育て座談会

エコチル調査ご参加のお子さんたちは、いま1歳～4歳。今回は、ちばエコチル調査のママさんスタッフたちに、その当時から振り返りながら、子育てに関する喜び・悩み・工夫などについて語り合ってもらいました。

プロフィール欄: ①お子さん紹介 ②育児のモットーや決め事

離乳食の苦労や工夫は？

中村 上の2人が年子なので、一方が離乳食で、もう一方がミルクの時期は親鳥みたいで大変(笑) 離乳食は手づかみで食べられるよう、おにぎりや野菜スティックにしてみました。テーブルに敷く「ポケット付きお食事マット」は必需品! 100均グッズの「使い捨てポケット付きエプロン」も便利でしたよ。

三本 上の子の時はなるべく手作り離乳食で育児書どおりに頑張ったけど、下の子の時は何でもどんどん食べさせちゃってました(笑) 好き嫌い対策は、嫌いな野菜は細かくして入れるくらいかな。

安富 うちが双子なのでいつも時間との戦い! 離乳食は市販のものにほうれん草を加える程度で、いかに簡単に済ませるかで頭が一杯でした。

オムツやトイレのこと

三本 なんとか3歳のうちにオムツを外そうと頑張ったから、何度も漏らされましたよ。幼稚園や保育園に入る前にオムツがとれるよう苦労するお母さんは多いですよ。

中村 朝起きてトイレ。出かける前にトイレ。寝る前にトイレと習慣付けをしました。3人とも出産した次の4月には仕事復帰していたので、オムツ外しはほぼ保育園にやってもらった感じです。ちなみに、3人ともお風呂にウンチしちゃったことが! 離乳食を開始してたので、固形でした(笑)



中村綾子さん

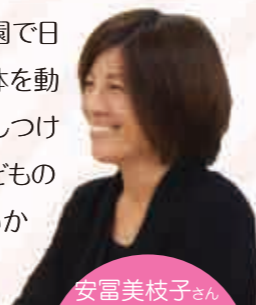
①年中・小2・小3の男の子
②機嫌とありがたう・ごめんなさいの言葉を子に

須永 うちでもありました! 湯船にサーっと黄色いのが流れてきて「これはダ

メだ!」ってお湯を入れ替えました(笑) 今、下の子は3歳過ぎてますが、まだ完全にはオムツがとれていません。特に長く眠った日は大概おねしょしてます。

ぐずった時や寝かしつけ方

安富 ぐずった時はオシャブリが最強。夜は絶対寝て欲しいから、公園で日光を浴びさせて、とにかく体を動かすようにしていました。寝かしつける時は毎日絵本。両脇の子どものどちらか片方だけ向けないから、上を向いて本を読んで公平にしてください(笑)



安富美枝子さん

①小5の双子の男の子
②双子の二人にいつも平等に接すること

双子でも性格は両極端で、1人はスポーツ大好きなサッカー少年。もう1人はゲームが大好きでピアノが得意。その子は1歳の時からお気に入りのゾウのぬいぐるみがあって、小5の今も家にいる間はずっと手放さないんです。

三本 夕方寝ちゃった時は、夜寝てくれなくなると悲惨だから必死で起こしました(笑) 「よく寝るためには、決まった時間の入浴が大切」と聞いていたので、お風呂の時間は一番気にしていましたね。夜泣きした時は深夜のドライブもよくしたなあ。

須永 私は夕方寝ようが何しようが全く構っていません(笑) 平日は保育所で規則正しく過ごしてるけど週末はぐちゃぐちゃ(笑) 二人とも母乳をあげながらの添い寝で、下の子は3歳3か月になった今もまだ母乳を飲んでるんです。余り出てないとは思んですが。ぐずっても泣くだけ泣かせて遠くから様子を見ます。落ち着くと、つきものが落ちたみたいにケロっとして

るんですよ。好き嫌いも多いし極度の人見知りだし、手がかかるタイプの子たちなのに、上の子の時から私がそんな感じだったので、いつも「初めての子じゃないみたい」とか「何人産んでるの?」なんて言われてます(笑)

自分の時間のつくり方とストレス解消法

中村 うちが男の子3人だから自分の時間なんて全く無し! たまに一人で買い物に行けても子どもの服を買ったりしましたね。

実家に行くとき母から年中「離乳食は手作りでもっと外で遊ばせなさい。もっと本を読ませなさい」と注意されるので余り甘えられませんでした。

須永 漫画好きな私は漫画が一番のストレス解消法。育児が辛かった時期というのも無く、子育ての毎日を楽しんでいます。

安富 子どもと家にこもっていると息がつまるからストレス発散のために公園に行くんだけど、双子だと好奇の目で見られることも多く、またストレス。でも、双子のサークルに入り同じ悩みをもつママたちと出会って初めてストレス解消できました。

2歳頃までは大変で辛い記憶ばかりですが3歳頃から少しずつ楽になり、小さかった頃より今の方が息子たちが可愛くて仕方ないんです。

三本 子どもがテレビの戦隊ものを見始めた頃から、自分もハマって一緒に楽しんでました(笑) 戦隊ヒーローがイケメンなのはママたちのためですよ(笑)



三本佳奈さん

①小3と小6の男の子
②兄弟ケンカした時はケンカ両成敗で終わらせる

仕事と家事の両立のためにも、幼稚園に入った頃からお手伝いをさせ始めました。今は上の子はお風呂掃除、下の子には食器洗いをさせてます。

印象深いエピソードあれこれ

安富 子どもが小学2年生だった頃、出先から自転車で一緒に帰ろうとした時、私が自分の自転車の鍵を失くしちゃったんです。すると息子が「これに乗っていけ」

と自分の自転車を私に譲り、家まで走って帰ってくれたんですよ。あの時は感動して泣けちゃいました。

須永 先日、まだ3歳の下の子が、すごい真剣な顔でジグソーパズルをやっていたんですよ。「難しいのにカッコイイなあ」と思って見ていたら、全然合ってなかったんですけどね(笑)

中村 長男がよちよち歩き、次男はおんぶで保育園に連れて行った朝のこと。2人分のお布団と洋服の大荷物を抱えたまま、子どもと一緒に転んじやったことがあるんです。でもその瞬間、落ちてきた次男を素早くキャッチし、見事に背中に戻したんですよ(笑) 3人目を妊娠してた時にも次男を抱っこしたまますっころんだことがありますが、その時もキャッチ! 我ながらあのキャッチはすごかった(笑)

三本 今年のお正月のことですが、長男に届いたお友達からの年賀状に「いつも俺の相談にのってくれて有難う」と書いてあったんです。私にとってはいつも反抗期みたいな息子だけど、友達にこんなこと言ってもらえるくらいに成長したんだなあ嬉しかったです。

後輩ママにアドバイスするとしたら

須永 こうした方がいいという育児情報は一杯入ってくるけど、自分は自分って思うことも大事なんじゃないかと思えます。

中村 子育ては、いい加減ならぬ「良い加減」。沢山の育児書は、ただの参考書だから気を張らないで。赤ちゃんと一緒にママも成長していけば良いんじゃないかな。

安富 頑張り過ぎてイライラして、子どもに当たってしまっはいけないから、とにかく気負い過ぎないで欲しいです。

三本 赤ちゃんはホントに可愛い。全部自分でやらなきゃと張り過ぎず、もっと気楽に、今しか味わえない可愛さを楽しんでください!



須永亜希子さん

①3歳の男の子と小1の女の子
②ケンカした後はお互いをハグさせる



行け!ひよきち探検隊!

第4話「病気の原因解明の鍵となる10万人の質問票!」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4回は、**たくさんの人の協力が必要な理由**について探っちゃうゾ!

安心してください!!
エコチル調査は
未来のために役立ちますヨ!



エコチル調査では、さまざまな化学物質や子どもたちを取り巻く環境が、子どもたちの健康に与える影響について調べます。そのためには、たくさんの子どものデータを集める必要があるんだ。

それにしても、エコチル調査って
約10万人
のお子さんが参加してるでしょ。
どうしてここまでたくさんの人のデータが必要なの?



ともだち
じゅうまんにん
できるかな♪

10万人あたりの患者数

病気によって、患者の数には大きな違いがあります。患者数が少ない病気ほど、その原因を調べるためには、たくさんの研究協力者が必要なんだ。

約10万人ものお子さんのデータがあるエコチル調査だからこそ、発生率が低い病気(10万人あたり100人程度)についても調べることができるんだよ。

肥満	10,000人
アトピー性皮膚炎(5歳)	3,770人
ADHD(5歳)	3,000人
ぜん息(5歳)	2,400人
自閉症	1,000人
停留精巣	700人
性同一性障害	200人
1型糖尿病	1人

※国内の発症率であり、エコチル調査での患者数ではありません。



10万人が集まれば、
未来の子どもたちを
病気から救うことに
つながるのネ!!



そして!子どもたちの成長のようすや生活習慣、生活環境などを調べるには、参加者のみなさんに半年に1度書いていただいている**質問票**がたよりの!!

あなたが書いてくださったその質問票は、世界に一つだけの大切な質問票なの!

質問票の大切さを、体をはって表現中!

とーちゃんが悩んでるとこ、はじめて見た

4

しかし、実は!

調査が進むにつれて、質問票の回収率は少しずつ下がっています。

質問票回収率

94% (6か月) → 81% (3歳) (全国) → 78% (3歳半) (千葉)

質問票の回収率が低くなる
↓
データの数が少なくなる
↓
病気の原因をつきとめるのが難しくなる

ってことはつまり
ってことだから、**このまま下降しちゃアカン!**

5

年齢によって質問量が多いときもあり、面倒に感じる方もおられると思いますが、子どもたちの健康を守る研究を進めるためには、みなさんの協力がぜひとも必要です。

ちなみに質問!
エコチル調査に参加する時に、「いつでも中止できます」と言われたけど…?

調査に協力するかどうかについては、みなさんの自由意思を尊重していますので、協力中止は自由です。でも、続けていただくことによって、より確かな結果を出すことができます。どうしても書くことが難しい時があったら、その時はお休みしていただいてもかまいません。書けるときだけでも、ぜひご協力ください。

みんなで一緒に、継続は力なりだね!

6

元気を守れ!

子育て Q&A



お答えいただいた先生
国立病院機構 下志津病院
小児科医
鈴木 修一

Q 現在4歳の娘がすごい便秘で毎日下剤を
使っています。自然に出るよう
心がけることがあったら教えてください。



A 子どもの1日の排便回
数は、乳児期は比較的多い
ですが3歳以降は1日1回前後に
落ち着いてきます。便秘のきっかけ
は、乳児期の母乳から人工乳への
移行、幼児期のトイレトレーニング、
就学後の学校での排泄回避
の3つがあり、幼児期が発症のピー
クといわれています。女児でやや多
く、ご家族も便秘である傾向があ
るといわれています。早めに対処
することで就学以降の便秘を予
防できます。

幼児期には、硬い便や太い便が
出るときの痛みが強かったり、トイ
レットトレーニングでうまくいかず過
度に叱られたりすると、排便後の
快感よりも排便時の不快感が強
く記憶され、便秘につながるといわ
れています。したがって、便秘の予
防や治療では毎日軟らかい便が気
持ちよく出るように心がけ、うま
くいつたら褒めてあげることが大切
です。排便の状況をカレンダーに
シールを貼るなどしていくとお子
さんも喜んででしょう。

日常生活では、決まった時間に
排便しやすくなるように生活のリ
ズムを整え、バランスのとれた食事
を目指すことが大切です。水分を
多くとることの有効性は確かめら
れていないので、水分不足ならな
い程度でよいでしょう。また、体操
や運動量と便秘の関係もはっきり
しませんので、適度な運動を心が
ける程度でよいでしょう。

この他、食物繊維を積極的にと
ることで便通がよくなることは期
待できます。水に溶けない食物繊維
は便の水分量を増やす効果が
あります。水に溶ける食物繊維
は、大腸で乳酸菌やビフィズス菌の
増殖を促します。ヨーグルトにも乳
酸菌が含まれており有効との報告
もあります。ただし、腸内細菌叢
を改善するには十分ではないよう
です。また、ヨーグルトを含む乳製
品の過剰な摂取は便秘の原因にな
ることもあります。

下剤以外の薬には漢方薬があ
り、有効な場合があります。薬物
治療によりおよそ半数のお子さん
は6か月以内に規則正しい排便習
慣が得られます。薬を長期間使う
ことで効かなくなることや、やめら
れなくなることはありません。およ
そ2年以内に半数のお子さんが薬
を中止できるようになります。し
かし、再発が多いともいわれていま
すので、よい排便習慣を維持でき
るように工夫を続けましょう。

硬い便ではなく汁状のものが漏
れる、排便時に強い痛みを訴える、
肛門から出血する、排便時に足を
交叉させ我慢姿勢をとるなどがあ
る場合は、便秘の状態としては黄
色信号です。早めに医療機関を受
診し相談しましょう。

※腸内細菌叢
(ちようないさいきんそう)
「腸内フローラ」とも呼ばれる、腸内に生
息している多種多様な細菌の集まり。

豊かな心を はぐくむ子育て



千葉大学 子どものこころの発達教育研究センター
特任講師
松本 有貴 (まつもと ゆき)

連載 第三回
子育ての願いをかなえるために毎日できること

願いだ
自分でできるように
なっていてほしい

「モデリング」

あるお子さんについて、こんな
ことを言っているのを聞きました。
「あの子は、だまっているほうが
いい」

「どういことですか?」とびつ
くりしながら聞いてみました。
すると、言葉遣いが荒い(?)の
で、かわいい印象を台無しにして
いるそうです。

実は、お父さんとお兄さんの
家族で育っているのです。言葉遣い
が大いに一人の影響を受けている

ようでした。本人も家族も、そう
いうことには気づいていません。
子どもが誰かをまねている言
葉遣い、しぐさ、行動など、思い
当たりませんか?

子どもは、周りの人をまねす
ることで、日々たくさんすること
を学んでいます。よくない例です
が、怒鳴って自分の要求を通すモ
デルを見ると、自分の要求を通
すときにまねて怒鳴るでしょう。
モデルがいると、必要なスキル
はまねをすることで簡単に理解
でき、身につけることができます。
新しいスキルを教えるときに
に、このモデリングは役に立ちま
す。小さい子どもにはとても親



切な方法になります。

スキル選択のポイントは、子ども
がまねをしたいと思つことです。
「歯みがきを自分でする」を教
えるとき、ステップは次のよう
になります。

ステップ1

必要なものを準備して、一
緒にできる機会を見つける。
近づいて楽しそうに言う。
「(名前を呼ぶ)いっしょに歯み
がきを練習しましょう。」

ステップ2

(同意したら)「歯みがきす
るときに最初にどうするか
な?」(少し待つ)。

ステップ3

(歯ブラシを持つ、歯みがき
粉をつけるなどを言ったら)
「そうね、やってみようか」

ステップ4

「お母・父さんがするのを
まねしてね」

ステップ5

(順にモデルを示す。できたこ
と、やろうとすることをほめる。
できるところまでやってみる)
「よくできたね。次は一人で
できそうね(続きはまたやろ
うね)」

楽しい交流のひとつとして、
モデリングを導入してください。

※「キット先生の豊かな心をはぐく
む子育て」は、「ちばエコチルつうしん
Vol.6」より開始した連載記事で
す。

以前の記事をご覧になりたい方は、
ちばエコチル調査HPに掲載してあ
りますので、そちらをご覧ください。

かぜひいた！ インフルエンザかな？と思ったら

～感冒時の対応と予防～



■はじめに

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症で、流行性感冒とも呼ばれます。毎年冬に流行し、気道症状と高熱、だるさや関節の痛みなどの強い全身症状が特徴です。

おもに咳、くしゃみの時に、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを気道に吸い込むことで感染(飛沫感染)し、2日程度の短い潜伏期を経て発症しますが、小児では、ウイルスが付着した患者やものを触った手で、自分の口や鼻を触ることでの感染(接触感染)も多いことがわかっています。

かぜ(感冒)という言葉は、多くの場合、ウイルスによる上気道炎と同じ意味で使われています。かぜの原因ウイルスはさまざまで、一口にかぜといっても、ウイルスの種類によって流行時期や症状が異なります。数日から1週間程度で軽快することが多いものの、特に保育園などでは複数のウイルスが流行していることがあるため、少し症状が良くなって登園し、また別のウイルスによる新しいかぜをひいたのに、かぜが治らないとか長引いて

※この記事内のイラストは、千葉大学医学部附属病院みなみ棟3階のキャラクターです。

いるという印象になってしまうことも多くあります。ちなみに、子どもは1年間に5-7回はかぜをひくといわれています。

■治療について

インフルエンザもかぜも、食事と水分をなるべくとって、保温と加湿をしっかりと、安静にすることが治療の主体となります。ぐったりしているときでなければ、湯冷めしない程度の入浴ならしてもかまいません。

食事については、解熱剤で一時的に解熱している間ならとれることも多いですし、経口補水液(OS-1®やアクアライト®など)やお味噌汁などだけでも、少しずつとれていれば脱水のリスクは低くなります。

加えて、インフルエンザについては、抗インフルエンザ薬による治療も可能です。発症48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると、解熱までの期間が短くなり、症状自体も軽く済むことが期待できます。

かぜという診断にも関わらず、最初から抗生物質の処方を希望されるお父さんお母さんがいますが、かぜに対して抗生物質を使用する必要はありません。かぜの90%はウイルス感染症と言われており、抗生物質は、ウイルス感染症には効果がないからです。

むしろ、不要な抗生物質の投



与により、その後細菌感染症(副鼻腔炎、中耳炎、肺炎など)を合併した場合に症状がわかりにくくなったり、原因細菌がわからなくなって診断や治療が遅れたり、下痢などの有害作用が出現したりする可能性があるため、なるべく使用しないことが望ましいです。ただし、ぐったりして寝てばかりいる、経口摂取ができないなど、全身状態の悪化がみられたり、発熱が長引くなどの場合には、細菌感染症の合併があるかもしれないので、医療機関を受診し、適切な処方を受けてください。やむを得ず外出する時は、マスク着用による咳エチケットも忘れないようにしてください。



■予防について

一般的なことですが、帰宅時の手洗いはもっと

も効果的な気道感染症の予防法であり、日頃から行うくせをつけておくとい良いでしょう。

その他、インフルエンザに関してはワクチンの予防接種が可能です。インフルエンザワクチンは、流行予測に基づいて毎年異なる数種類の株を混合して作られており、ワクチン株と流行株が一致した場合には、70%程度の発症予防効果があるとされています。

また、重症細菌感染症を予防するためには、インフルエンザ菌b型(ヒブ)ワクチンや肺炎球菌結合型ワクチンなどの予防接種をあらかじめ適切に行っておくことの方が、単なるかぜのときに抗生物質を投与することよりずっと大切です。この機会に、お子さんの予防接種がスケジュール通りに進んでいるか、チェックしてみてください。



あかちゃんから幼児まで楽しめる☆
ひよきち手遊び
7/17/11
いっしょに遊ぼう！

『はちべえさんとじゅうべえさん』

一人二役で追いかけてたり逃げたりぶつかったり。ケンカから仲直りまでのちょっとしたスリルがお子さんに人気の手遊びです。

- ① はちべえさんと
両手の人差し指で
ハの字をつくる
- ② じゅうべえさんが
両手の人差し指で
十字をつくる
- ③ けんかして
人差し指同士をけんかして
いるように対合わせ
- ④ おってけ、にげてけ
おってけ、にげてけ
人差し指を左右に動かして
追いかけて遊ぶ
- ⑤ いのちの中に
片手を軽く握って
井戸の穴をつくる
- ⑥ おっこちて
もう片方の人差し指を
上から差し込む
- ⑦ 頭を出したら
下から人差し指を入れ
指先をちよっと出す
- ⑧ ごつつんこ！
握っていた手を開いて
頭を出していた
人差し指をたたく
- ⑨ あいたたたー
あいたたたー
大きめに痛そうにして
頭をおさえる
- ⑩ ごめん、ごめん
両手の人差し指を
向かい合わせて
おじぎをさせる

川崎病について



お話しいただいた先生

千葉大学大学院
医学研究院公衆衛生学
准教授
おのうち よしひろ
尾内善広
(小児科医)

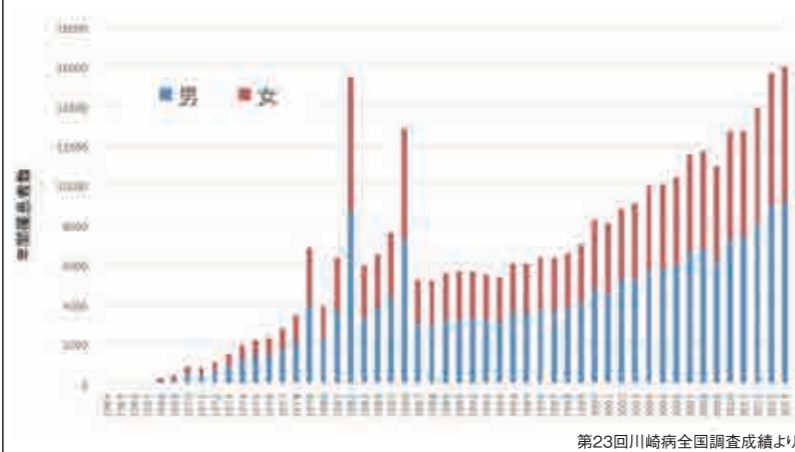
■増え続けている患者数

今回は、「川崎病」という日本に多いこどもの病気についてお話をさせていただきます。

まず、川崎病という病名ですが、これはこの病気を見つけた小児科医、川崎富作先生の名前に由来しています。川崎先生は千葉大学のご出身ですので、千葉とも縁の深い病気です。1960年台に川崎病が知られるようになった頃から現在まで毎年この病気になる人の数は増え続けていて、最近では年間16,000人ぐらいが川崎病を発症しています(図1)。

川崎病には男の子の方がなりやすく、1.4倍くらい数が多いです。生後半年ぐらいから見られ、1歳前後に最も多くなります(図2)。そこから徐々に

図1 川崎病の患者数の推移



に減っていきませんが、10歳ぐらいに発症することもあります。割合でいうと川崎病に最もなりやすい5歳までの10万人あたり300人位です。

■できるだけ早い治療開始が大切

症状は①5日以上続く発熱、②両側の眼の充血、③唇やのどが赤く腫れ、舌の表面がいちごのように赤くなる、④体に発疹がでる、⑤手や足が固く腫れたり、手のひら、足の裏が赤くなる、さらに後になって指先から皮が剥ける、⑥首のリンパ節が腫れる、が主なものです。

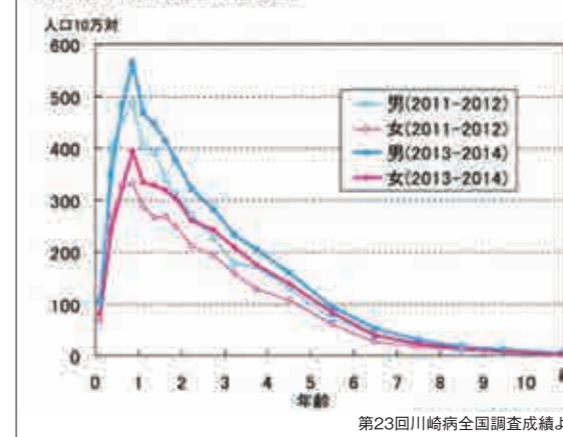
この6つのうち5つ以上の症状を満たすと川崎病と診断されます(図3)。

発熱から始まることが多いので、初めは風邪かと思って様子を見ているうちに症状が揃ってきて川崎病を疑われる、というパターンが多いです。これらの他にも例えば胆嚢が腫れてお腹を痛がったり、BCGを接種してからの経過が長くなければ、接種の痕が赤くなったりすることもあります。

これらの症状は全て、小さな動脈(酸素や栄養を全身の臓器に送る血管)の壁が炎症を起こした結果現れているものです。そして、多くは数週~1ヶ月の間に自然に治まっています。

ですが、困ったことに、なにもしないと20%~25%の患児に心臓の冠状動脈という大切な血管に瘤(りゅう)などの後遺症が来てし

図2 川崎病の年齢別性別罹患率



まうので、できるだけ早く炎症を抑え、後遺症が残らないように治療が行われます。

瘤は自然に縮小することも多いですが、中が血液の固まりで詰まってしまう、命に関わることもあるので、瘤が出来た場合は、退院後もお薬を長期間服用しながら注意深くフォローすることになります。

治療はアスピリンという解熱鎮痛剤の内服とガンマグロブリンという献血から作られた製剤を点滴で注射する方法の組み合わせが最も標準的で、効果をみながら治療を追加したり別の治療に切りかえたりします。

冠状動脈に瘤ができ始めるのは10日目前後が多いと言われていますので、それより前に治療を開始して炎症を抑えることがとても大切です。特に5歳以下のお子さんと熱が続く時には、もしかしたら川崎病かも、と一度は先ほどの症状を思い出して頂きたいと思います。

■解明されていない発症の原因

なぜ炎症が起きるのか、つまり川崎病の原因が

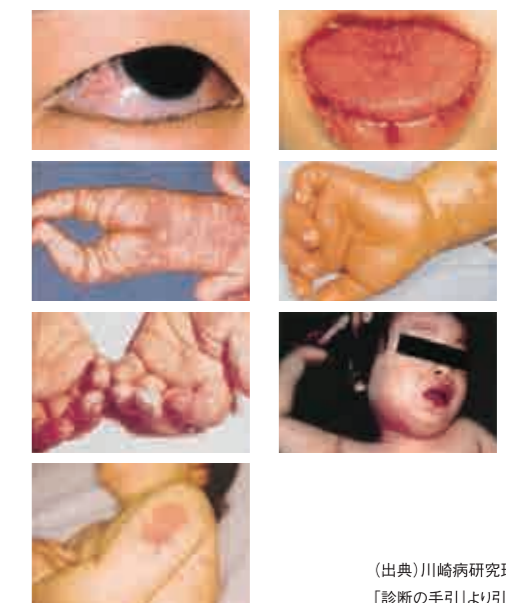
何なのか、残念ながら分かっていません。過去に3回(1979, 1982, 1986年)全国規模で大流行があったり(図1)、小さな流行が地域を移動するように起こることもあるのでウイルスや細菌といった病原体の感染が関係していると予想されていますが、まだ特定できていません。

川崎病になる人の数は増え続けていて、同じく増えている喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患のように環境の変化も関係している可能性も考えられています。

もしかしたら川崎病だと診断された時点では、体内では検出できないレベルまで病原体の数が減ってしまっているのかもしれない。

あらかじめ川崎病になる可能性が極めて高い人達を見分けることができるようになれば、生後1~2年ぐらい注意深く観察することで初期の川崎病を捉えることも可能になり、原因に迫れるようになると思います。

図3 川崎病の主要症状



(出典)川崎病研究班「診断の手引」より引用

エコチル調査では、川崎病を含むいくつかの疾患について、より詳しい医学的情報を収集させていただくための二次調査「疾患情報登録調査」を行っております。これからもエコチル調査や今後の川崎病の研究のために、ぜひご協力をお願いします。

