



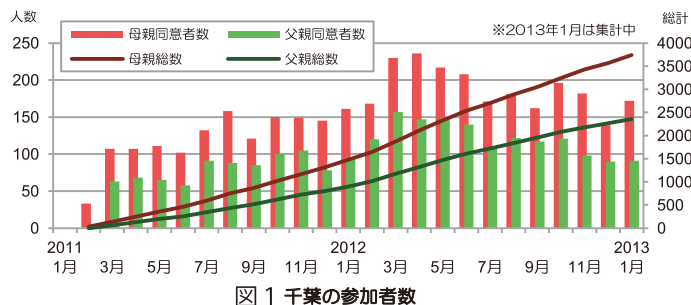
エコチル調査 千葉ユニットセンターの状況

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。

千葉ユニットセンターで登録していただいた参加者は、2013年2月14日時点でお母さんが3,784名、お父さんが2,382名となり、2,600名を超える赤ちゃんが誕生しました(図1)。

昨年11月からは、講習会などのイベントを

定期的に行っています。千葉ユニットセンターのスタッフも、参加者のみなさんや赤ちゃんとのふれあいを通してお子さんたちの成長の様子を見せていただくことができ、とてもうれしく感じています。



ママやパパの喫煙状況は…?

みなさんのご協力のおかげでデータもたくさん集まっております。「エコチル調査だよりvol.4」では全国のお母さんの喫煙状況(登録時質問票で調べた結果)の集計結果が紹介されました(図2)。

- 現在も吸っている
- 以前は吸っていたが、今回の妊娠に気づいて止めた
- 以前は吸っていたが、今回の妊娠に気づく前から止めていた
- 喫煙したことはない

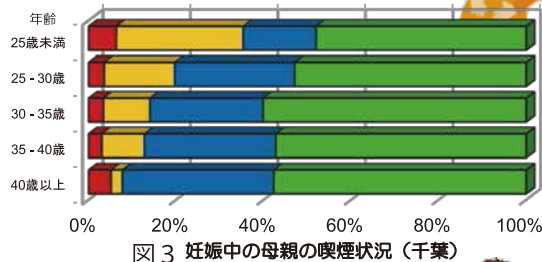
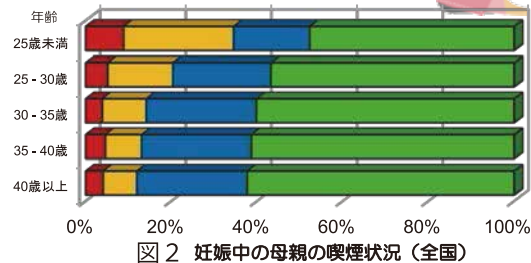


図3 妊娠中の母親の喫煙状況(千葉)

千葉ユニットセンターで登録した約2,800人のお母さんについて調べたところ、約4%の方が「現在も吸っている」と回答し、全国と同じように20歳代で喫煙している方が多い傾向がありました(図3)。

40歳以上の方は人数が少なく、はっきりしたことは言えませんが、やや喫煙している方が多いようです。

お父さんはお母さんよりも喫煙率が高く、千葉ではお父さん約2,700人のうち約44%のお父さんが「現在も吸っている」と回答し、20歳代の方で喫煙率が高い傾向がありました(図4)。

一方、喫煙経験者の40%(全体の約30%)のお父さんは、今は喫煙を止めているそうです。

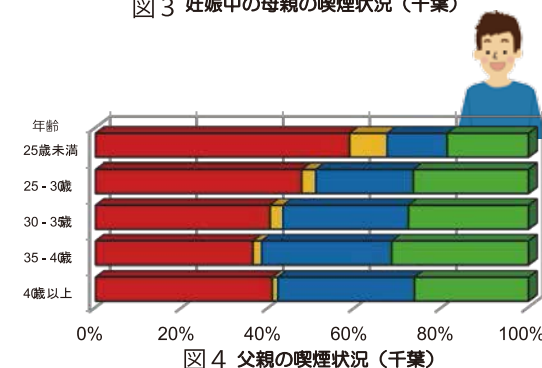


図4 父親の喫煙状況(千葉)

質問票では、喫煙のほかにも生活習慣、食事、生活の中で触れる化学物質、心の状態、お子さんのようすなどをお聞きし、子どもの健康に影響するさまざまな要因を調べます。未来を担う子供たちの健康を守るため、これからもご協力をよろしくお願いいたします。



千葉大学医学部附属病院
小児科准教授 下条 直樹

乳幼児のアレルギーについて ②



前回に続いて今回も乳幼児のアレルギーについてお話しします。今回は、赤ちゃんの肌のトラブルとケアについてです。

< 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、乳児脂漏性皮膚炎です。生後1ヵ月前あたりから、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ヵ月ぐらいまでは、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よいでしょう。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ヵ月ごろになると、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ヵ月頃になると、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。

また、生後3ヵ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ヵ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。他の湿疹も含めて、2ヵ月以上かゆみが続くようなら医師と相談するのがよいと思います。

< 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。汗には身体の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、汗管という管を通して皮膚表面の汗孔から出てきます。たくさん汗が溜まると、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、水晶様汗疹と紅色汗疹の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お薬も使います。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。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考えが注目されています。

乳児の湿疹の多くは顔面にできます。かゆみのある湿疹が長い間顔にできていると母乳の中の食物の成分（お母さんの食べた食物の成分が母乳中にも出てきます）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こりやすくなると考えられます。

したがって赤ちゃんの顔の湿疹は、早めに良くす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。



ぴよきちクッキング

* りんご煮



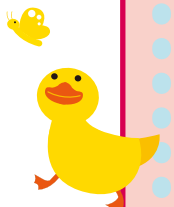
(材料)・・・りんご 1個

(料理指導)
管理栄養士：西出 朱美

● 食材メモ

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。お子さんが食べる時には、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分位加熱します）。
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。
5. 離乳食を始めたばかりのお子様には、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様には、細かくしすぎないように（誤嚥につながります）。
残りはラップで包み、冷凍保存できます。





ちばエコチルママの会 イベントだより

エコチル調査に参加していただいているみなさんに少しでもお役に立ちたいとの思いから、昨年11月より参加者向けのイベントを定期的に行うことになりました。

11月～1月には小児科医による講演会、1月～2月には産後の体のゆがみを治す体操の講習会と交流会をそれぞれ4つの地域で行い、ご参加いただいた方々から、「また来たいです。」「気になっていることを聞けてよかったです。」などご好評の声をたくさんいただきました。

今回は出産を終えたお母さんにご案内しましたが、これからはすべての参加者のみなさんにご案内し、月ごとに緑区、内房、安房、夷隅を巡回しながらイベントを行っていく予定です。(体操は、お子さんの月齢を限定してご案内しています。)



2013年 4～6月のエコチルママの会 イベントスケジュール

※お申し込み方法など、イベントの詳細については、別紙チラシをご覧ください。

日時	会場	内容
4月12日(金) 10:30～12:00	土気あすみが丘プラザ	講演「子どもの精神発達と親子のコミュニケーション」
5月10日(金) 13:30～15:30	木更津市民会館	ボディーコンディショニングとティーパーティー
6月12日(水) 10:30～12:00	かんぼの宿鴨川	ミニ講演「乳幼児の身体の発達とケア」&親子で遊ぼう

2013年 7月以降の エコチルママの会 イベント予定



7月	夷隅	子どもの精神発達と親子のコミュニケーション
8月	緑区	子どものアレルギー
9月	内房	子どもの症状 こんな時どうする?
10月	安房	子どもの精神発達と親子のコミュニケーション
11月	夷隅	乳幼児の身体の発達とケア&親子で遊ぼう
12月	緑区	ボディーコンディショニング&ティーパーティー
1月	内房	子どもの精神発達と親子のコミュニケーション
2月	安房	子どものアレルギー
3月	夷隅	子どもの症状 こんな時どうする?

アンケートにこたえて

「ぴよきち」バスタオルをゲットしよう!



皆様にご回答をお願いしているアンケート(質問票)のうち、妊娠中～生後1か月までのアンケートすべて(右の5点)の送付を完了された皆様には、もれなくオーガニックコットン素材の「ぴよきちバスタオル」(写真)をお送りします。



質問票がまだお手元にある方、これから届く方、どんどん回答してお送りください。もし質問票や返送用封筒等を紛失してしまった方は、事務局までご連絡ください。すぐにお送りします。

- 登録時(母親用): M-T1
- 妊娠中期(母親用): M-T2
- 1か月質問票(母親用): M-1M
- 健康調査票
- 赤ちゃんのお名前調査票

お問い合わせ・連絡先

※住所などの変更があった時は必ずご連絡ください



エコチル調査
千葉ユニットセンター

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