



ちばエコチルママの会

H26年10月&11月の参加者様対象イベントのご案内



10月10日(金) ◀ お申込み受付 ⇒ 9月2日 午前9時 ~ 定員に達するまで
10:30 ~ 12:00

子育て講演会 「子どもの症状 こんな時どうする？」

講師：羽田 明 (千葉大学大学院医学研究院 公衆衛生学 教授・小児科医)
会場：かんぼの宿鴨川 2階中広間 和室 <鴨川市西町1137>



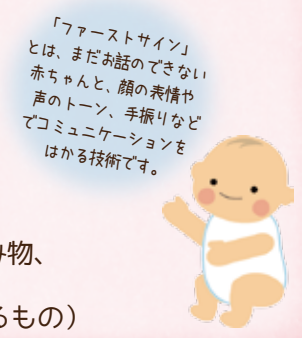
11月11日(火) ◀ お申込み受付 ⇒ 10月15日 午前9時 ~ 定員に達するまで
10:30 ~ 12:00 ... **ベビーマッサージ と おしゃべり会**

当日の月齢が3~9か月までのお子様と一緒に！

13:30 ~ 15:00 ... **ファーストサイン と おしゃべり会**

当日の月齢が8か月~お話をする前のお子様と一緒に！

講師：ひいろ ちはる (ロイヤルセラピスト協会認定講師)
会場：夷隅文化会館(夷隅公民館)1階和室 <いすみ市深谷1968-1>
持ち物：おむつ、ビニール袋(使用済みおむつ用)、赤ちゃんとお母さんの飲み物、
バスタオル(赤ちゃんをすっぽりくるめる大きさのもの)、
ベビーマッサージ参加者はオイル (マッサージ使用可と標記されているもの)



お申込み方法

*定員になり次第、締め切らせていただきます

ちばエコチル調査ホームページ <http://cpms.chiba-u.jp/kodomo/> の
イベントお申込みフォーム からお申込みください



◀ こちらからお申込みフォームにアクセスできます

送信が正常に完了すると自動返信メールが届きます。
「パソコンからのメールを受け取らない」設定にされている場合は、
自動返信メールが届きません。info-cpms@office.chiba-u.jp
から受信できるよう設定をお願いします。

お申込みフォームからメール送信できない場合は…

- ①参加希望日(11月11日は希望時間帯)
- ②お名前(ふりがな) ③メールアドレス
- ④電話番号 ⑤在住市町村名
- ⑥お子様ご同伴の場合は、
お子様のお名前(ふりがな)・
性別・イベント当日の月齢
- ⑦ご質問など(無記入可)を明記の上、
↓こちらにメールでお申込みください
chiba_ecochil@docomo.ne.jp

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、このニュー
スレターに掲載させていただけるお子さんの写真を募集します!
可愛い笑顔、ヤンチャなオモシロ写真、ご家族やペットと一緒にのほ
ほえましい写真、話題の寝ぞうアート写真など、ぜひお寄せください!
スタッフ一同、心よりお待ちしております☆
※ご投稿いただいた際には、折り返しこちらから連絡差し上げた後、
掲載させていただきます。

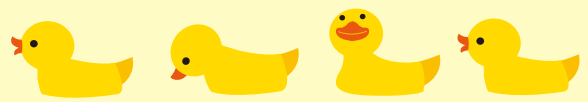
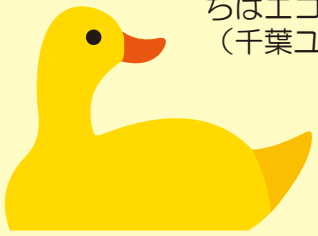
応募要項

- ①写真のタイトル、もしくは
200字以内のコメント
- ②投稿者とお子さまのお名前
- ③撮影時のお子さまの月齢
- ④連絡先メールアドレス
をご記入の上、お写真と一緒に
下記アドレス宛にメールでお送
り下さい。
info-cpms@office.chiba-u.jp

お問い合わせ・連絡先 ※ご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。

ちばエコチル調査事務局 電話：043-290-3920
(千葉ユニットセンター) (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/

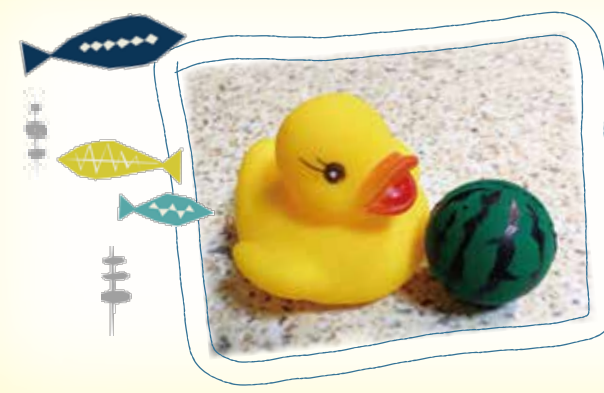
電話育児相談はこちらへ
☎0120-535-252



ちばエコチルつうしん

Vol.5
2014年
8月

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



厳しい暑さを乗り越え、夏の思い出を栄養にして、
お子さんはもちろん新米ママだったお母さんも、また
一つたくましく成長していくこの季節。
3度目の夏となる「ちばエコチルつうしん」は、より
親しまれるニュースレターへのパワーアップを目指し、
今号からページを増やしてお届けします。
甘くてみずみずしいスイカのように、お母さんたち
の心を潤すひと味となることを願って。

ごあいさつ

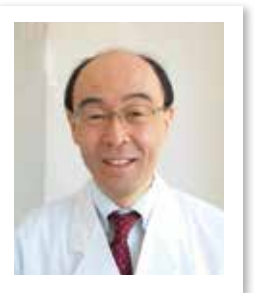
2011年1月から始まったエコチル調査
のお母さんの参加登録受付が、本年5月
末日終了しました。

千葉ユニットセンターでは、6192人の
お母さんと、これまでに3971人のお父さん
が登録してくださり、4853人のエコチ
ルベビーが生まれています(2014年7月
31日時点)。全国では、103,106名のお
母さん、50,826名のお父さんが登録され
ています。

私どもがここまでこれましたのも、
参加していただいた皆さまとご家族
のご協力、協力医療機関の皆さま、協力
自治体の皆さまの大きなお力があっての
ことと、心より深く感謝申し上げます。

皆さまにご記入いただいている質問票、
いただいた血液や毛髪などの試料から得
られるデータなど、それらすべてが日本
の宝になります。これらのデータは、こ
れからの世代の方たちの健康を守るため
に生かされます。

ちばユニットセンター
センター長 森千里



出産を終えた皆さまには、今後、半年
ごとに質問票のご記入をお願いすると
ともに、一部の方々には、お子さんの精神・
神経発達状態の調査や、家庭訪問をさせ
ていただいて生活環境中の汚染物質の調
査をすることなどの「詳細調査」にご協
力をお願いすることになります。

エコチル調査は、参加者のお子さんが
13歳の誕生日を迎えるまで続きます。
どうか今後も、これまで同様ご協力を
いただけますように心よりお願いを申し
上げます。

将来の世代の人たちが健康な生活を楽
しめる世の中を目指して、ともに進んで
まいりたいと思います。その日をともに
迎え、ともに喜びあえる日を今から楽し
みにしております。

ちばエコチル調査のデータから

皆さまから寄せいただいた質問票や血液検査などのデータは、エコチル調査コアセンターの管理のもとで様々な解析が進められています。すでに皆さんのお手元に届いている脂質の血液検査の結果について、「結果をもらっても、

『妊娠中は高くなります』などの説明のみで、自分の値が正常なのかどうかがわからない」等のご質問がありました。そこで今回は、妊娠中の脂質の変化について解説させていただきます。



妊娠中のコレステロール、中性脂肪について

妊娠初期、妊娠中～後期の血液検査のデータがお手元にある方は、ご自身の結果を今一度見直してみませんか？

血液中には、食事から摂取したもののおよび体のなかで合成された脂質がさまざまな形で存在します。代表的なものが「コレステロール」や「中性脂肪」で、健康診断では一般的な項目として測定されています。

コレステロールは、主に体のなかで合成されて、細胞膜やホルモン・胆汁酸を作る材料として利用されます。中性脂肪は、いざという時の体を動かすエネルギー源になり、また体温を保つ役割も果たしています。

脂質の量にかたよりが生じると、動脈硬化をはじめとして様々な健康上の問題を引き起こします。

妊娠期間中の血液中の脂質は、ホルモンの影響により増加することが知られています。

妊娠中に総コレステロールは非妊娠時に比べ

て25～50%増加し、中性脂肪は2～3倍に増加すると報告されていますが、妊娠中の基準値については設定されていません。

また、中性脂肪に関しては飲食の影響を大きく受けるため、健康診断の採血では空腹時での基準

値が設定されています。エコチル調査での採血は空腹時とは限らないため、食事を取った後に採血をした場合には多少高くなる傾向にあります。

では、どうして妊娠中に血液中の脂質が上昇するのでしょうか。

お母さんの体は妊娠初期には中性脂肪を脂肪組織に貯めて、妊娠中期以降になるとその脂肪を分解して主要なエネルギー源とするようになります。

妊娠期間中に蓄積される総脂肪量は約3kgともいわれており、妊娠4～6ヶ月ごろが最も脂肪の蓄積量が多く、後半になるとお子さんの急速な発育に使用され減少します。

おなかの中で赤ちゃんが成長するには多くの脂質が必要となるため、非妊娠時に比べてコレステロールや中性脂肪の値が高くなるのは正常なことです。

お母さんの中性脂肪の数値と生まれてくるお子さんの体重には密接な関係があることも今までの研究から示されており、妊娠中の中性脂肪の上昇は重要な変化です。

では、千葉ユニットセンターでの皆さんからいただいた血液検査の結果についてご紹介します。

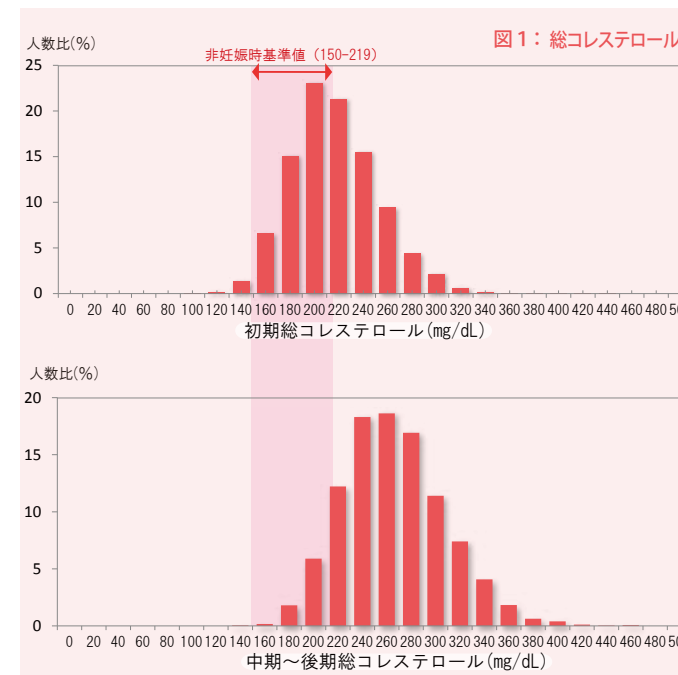
次ページの図1は総コレステロール、図2は

中性脂肪の検査の分布をお示しします。(お母さん妊娠初期4513名、妊娠中～後期4754名)

妊娠初期のデータでは、総コレステロールは平均206.1mg/dL・中性脂肪は平均138.0mg/dLでした。

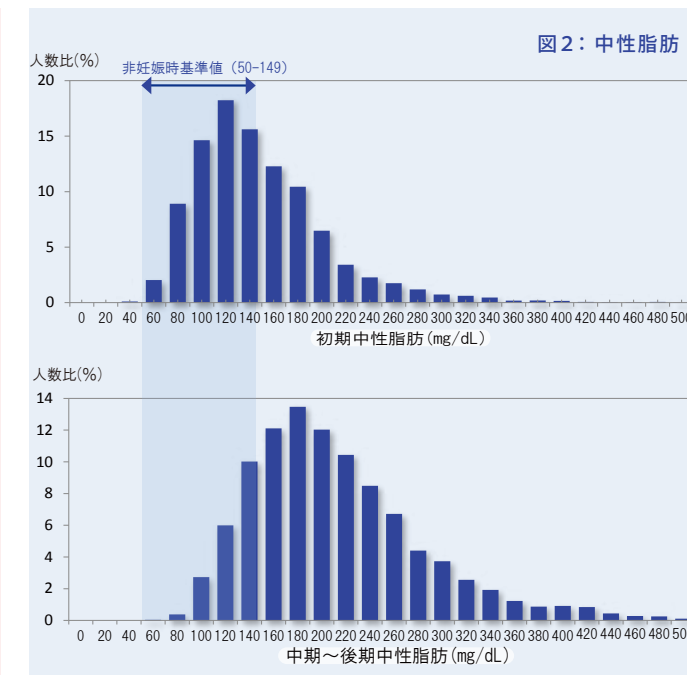
妊娠後期になると、総コレステロールは平均255.1mg/dL・中性脂肪は平均203.2mg/dLと、全体的に妊娠初期より増加しています。

脂質の量が異常となる原因の多くは生活習慣、とくに食生活と運動にあります。



食べすぎや飲みすぎ、運動不足に加えて、動物性脂肪やコレステロールの多い食品を好む人、脂質や糖分の多い高カロリー食にかたよりがちの人などは、脂質異常症になりやすいといえます。

さらに女性は妊娠・出産・閉経などのライフステージにより女性ホルモンの分泌が劇的に変化します。それに伴い脂質も変化しますので、出産後も健康診断等による定期的なチェックをお勧めします。



皆さん、お手元に質問票は残っていませんか？



千葉ユニットセンターでは、皆さんの質問票のご提出を心よりお待ちしております！「回答時期からけっこう日にちがたったんだけど…」という場合でも、当時のことを思い出しながらご記入いただければ大丈夫です☆ いつでもお気がなくてご返送くださいませ。皆さんからいただいた質問票の回答結果は、これからの世代の方たちの健康を守るために生かされます。今後とも、ぜひご協力いただけますようお願いいたします。

行け!ひよきち探検隊!

第1話「質問票・調査票を追え!」の巻

ハテナイトルで!!
ちよとてしちやう
てん!!



今号より、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、エコチル調査のイメージ知られていないあれこれを探索してまわる新コーナーがスタート! 記念すべき第1回では、質問票・調査票の行方を探っちゃいます!

ひよきちが寝たあと、ママがいつも頑張ってる質問票がどうなってるのか、探るのよ!

はーい!

1

質問票
お母さん、お父さんに書いてもらっています。

ドクター調査票
産婦人科のカルテから、お母さんと赤ちゃんの健康状態についての記録を書き写します。

疾患情報登録 調査票
特定の病気については、診断内容を確認するため、かかりつけ医に記入していただいています。

みなさんからいただく質問票の他に、協力医療機関から上の2種類の調査票をいただいています。

2

医療機関から調査票をユニットセンターに運ぶ時は、スタッフが肌身離さず持ち歩いています。

ハーッ!!

千葉ユニットセンターは千葉大学 予防医学センター (西千葉キャンパス内) にあります。

3

ユニットセンターに運ばれた質問票や調査票は、どんなふうに登録されているのかしら?

4

入力担当者が質問票や調査票を機械で読み取り、内容を確認して、データシステムに登録します。

不鮮明で機械が読み取れないこともありますから、ご記入いただいた内容を機械が間違いなく読み取っているかどうかは、スタッフが目で確認してるんですよ。

システム端末とOCR装置

5

スゲー!!!

手書きの文章を自動的に読み取ってくれる機械があるんだ!

でもやっぱり、人の手による丁寧な作業が肝心のネ。

5

個人情報はどんなふうに乗っかってるのかしら? そこんと気になるポイントなの。

さすがママ! とても良い質問ですね~!

6

アンケートの回答内容、調査票に書かれた健康状態のデータは、エコチルIDと一緒に登録し、名前、住所、電話番号などの個人情報とは切り離して管理します。

質問票や調査票のデータがどこの誰のものなのかは、研究者にも特定できないようになっているのねえ~!

なるほびー!

7

紙の資料は、ユニットセンター内の鍵をかけた部屋の中に保管します。(エコチル調査の関係者しか入れません)

夜と休日はユニットセンターのオフィスと建物の入り口に鍵がかかっています。

皆さんからいただいたデータは、ものすごく重要なものすごく大切な宝物! だから、ものすごく厳重に管理されてるんだ!

Good job!

個人情報保管庫への出入りは、監視カメラで常に監視しています。

データシステムへの登録が終わった質問票・調査票は、一定期間保管した後、大型シュレッダーで廃棄します。(廃棄作業はユニットセンターのスタッフが監視しています。)

8

登録したデータは、エコチル専用ネットワークを使って、国立環境研究所にあるエコチル調査コアセンターに送信されます。

へえ~、コアセンターって、茨城県のつくば市にあるのか~。

エコチル専用

なるほど! エコチル専用のネットワークを使ってるなら、安心ネ!

Japan Eco & Child Study
子ども・健康・環境

茨城県

千葉ユニットセンター

コアセンターに全国の参加者のデータが集まります。

9

全国のエコチル調査ユニットセンターの研究者が分担して、IDのつけられたデータを使って子どもの健康と環境との関係を調べます。

10

皆さまの個人情報は、個人情報保護法とそれに関連するガイドライン、千葉大学個人情報管理規程、千葉大学情報セキュリティポリシーを守り、管理しています。皆さまの情報が記録された資料は、特に厳格な管理が必要ですので、エコチル調査における個人情報管理に関する基本ルールにおいて、電子化されたデータと文書に記録された資料の取扱い方法が定められ、千葉ユニットセンターの情報管理責任者が責任を持って管理しています。

11



ぴよきちクッキング

離乳食：スープの作り方

(料理指導) 管理栄養士：西出 朱美

スープは、製氷皿を使用し、冷凍可能です。
煮た野菜や麺も、刻んだ状態で冷凍可能です。



離乳食初期以降

植物性のダシから始めましょう。

昆布ダシ

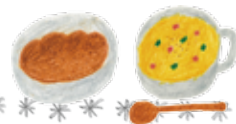


- ①、昆布は、はさみで5cmの長さに切っておき、両端に切れ目を入れます。(ダシの出方が良くなります)
- ②、①の昆布を水につけておきます(10分～ひと晩)。
- ③、②に水を足し1リットル位にし、火にかけます。沸騰する前に(ブツブツしてきたら)昆布を取り出し、火を止め、出来上がりです。

野菜スープ



- ①、昆布ダシに、大きめにブツ切りにした野菜(にんじん、キャベツ、かぶ、ジャガイモ等)を炊飯器に入れ、早炊き、もしくは通常の炊飯スイッチを押します。
- ②、柔らかくなった野菜は、スープから取り出し、お子様の成長に合わせてフォークの背でつぶします。



離乳食中期以降

かつおダシ



- ①、水(昆布ダシを使用すると混合ダシになり、うま味がよく出ます)1リットル位を沸騰させます。
- ②、かつお節ひとにぎり分を沸騰した湯(昆布ダシ)に加え火を止めます。
- ③、かつお節が沈んだら、こします。

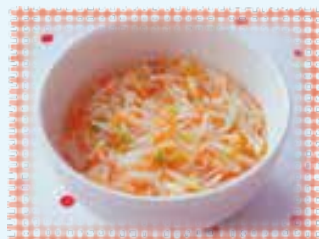
アレンジメニュー

そうめん

麺類は小麦粉アレルギーの危険性がありますので、最初は慎重に1品ずつに与えます。



- ①、そうめんを5分ゆでます。
- ②、そうめんをお子さまの成長に合わせてきざみます(冷凍保存可)。
- ③、②にダシまたはミルクをひたひたまで加え2～3分煮ます。



★慣れたら、やわらかく茹でた具材にダシ、②のそうめんを加えてさらに煮ると、バリエーションが増えます。



ぴよきち手遊び

今号のご紹介

いっしょに遊ぼう!

『めんめんすーすー』

あかちゃんから幼児まで楽しめる簡単な手遊びです♪

- 1 おすわりできるなら、向かいあってすわります。あかちゃんの場合は、だっこしたり、あおむけに寝かせたままでもオケー!
- 2 「めんめん」と言いながら、お子さんの目じりを2回、そっとさわります。
- 3 「すーすー」と言いながら、お子さんの鼻筋を2回なでおろします。
- 4 「けむしし」と言いながら、お子さんの片方のまゆげを2回、内側から外側にそっとなでます。
- 5 「きくらげ」と言いながら、お子さんの耳たぶを2回、そっとつまみます。
- 6 「ちゅっ!」と言いながら、お子さんのくちびるをさわります。

わたしのおすすめ図書

(by ちばエコキル調査事務局スタッフ)



そらまめくんのベッド



作・絵: なかや みわ
出版社: 福音館書店

ちょっと意地悪だったそらまめ君が、大事なベッドをお友達に貸してあげられるようになるまでが、愉快地描かれた絵本です。大きなうすらのお母さんにベッドを占領されて、そらまめくんがビックリする場面があるんですが、うちの息子はそのページがお気に入りで、5歳になった今もよく読んでいます。最後は、色んなお豆の友達と、ひとつベッドで仲良く眠るシーンで終わるため、息子も一緒に機嫌よく眠ってくれて、寝かしつけ用の絵本としても重宝しています。(by 松下)

きむら ゆういちのパッチン絵本 おいしいな!



作: きむら ゆういち
絵: せべ まさゆき
出版社: 小学館

スライド式のページを引いたり戻したりして遊べながら読めるため、うちの子二人ともがお気に入りのしかけ絵本です。やさしくま君はピクニックでお友達にお弁当をわけてあげたものの、自分の分がなくなってしまうかハラハラ! スライドのページを引くたびに現われる大きな口の中はごちそうが一杯で、現在1歳10か月の下の子は、「おいしいな!」と言いながら自分も食べるフリをしています。食べる楽しさを感じてもらえる一冊です。(by 須永)