

来年度より小学6年生対象の「学童期検査」が始まります！

どんな検査？

対象者

「エコチル調査」参加者で
小学6年生になるお子様全員

場所

延岡市役所 2F
延岡市保健センター

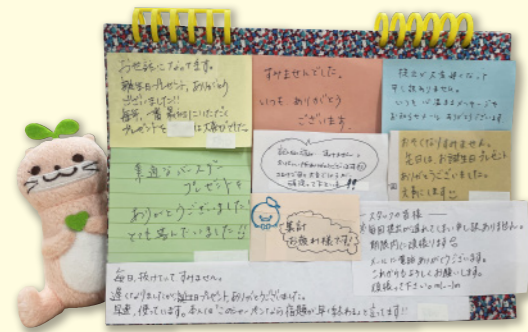
お礼の

QUOカード(5000円分)
差し上げます！

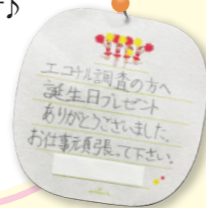
2023年7月～開始 (主に土・日・祝日実施)

対象時期になりましたら順時案内書類をお送りいたしますので返信ハガキのご返送をお願いいたします。
参加は任意ですが、お子様と直接お会いして、質問票だけではわからないことを調べる大切な検査ですので、ぜひご参加ください。

たくさんのメッセージありがとうございます！！



皆様より応援メッセージや労いのお言葉、記念品のご感想等をお寄せいただいております！
スタッフにとって、とても励みになっております！
いただいたメッセージは、事務局にて大切に保管しています(*^^*)
皆様のお力添えあつてのエコチル調査です。
本当にいつもありがとうございます。



エコチル調査が高校の保健体育の教科書で紹介されました

調査開始以来、たくさんの方々のご協力のおかげで、重要な研究成果が発表されてきております。社会的にもその重要性が注目されており、令和4年度版の高校の保健体育の教科書にエコチル調査のことを紹介する内容が掲載されました。これからも、多くの方々の健康や成長に貢献できるよう、一層の追究と啓発に努めてまいります。

2 保健活動や社会的対策への住民の理解

このような保健活動や社会的対策は、私たち1人ひとりの理解と協力によって支えられています。たとえば、UNICEFの活動は各国政府からの拠出金と、個人や企業の募金によって成り立っています。また、日本赤十字社による災害や紛争などが起こった国内外での人道支援は、寄付によって集まった多くの義援金が基盤となっています。さらに、個人が研究機関や公共機関の研究や調査に協力したりすることも重要です。



資料:「現代高等保健体育」大修館書店(令和4年供給開始)

[発行]
エコチル調査 南九州・沖縄ユニットセンター
宮崎大学サブユニットセンター
TEL・FAX 0985-85-9830(平日9時～17時)



ポニーテールがキュートなのベチルちゃん♡右上にはお散歩中の楽しそうなベチルちゃん♪「めいちゃんだいすき」ちゃんありがとう！スタッフより

子どもの健康と環境に関する全国調査

のびのび

VOL.10

2023年2月発行

のべチルNEWS



作:「めいちゃんだいすき」ちゃん

エコチル調査継続決まる

ありがとう 皆さんの協力が不可欠

全国4位 宮崎大学サブユニットセンターの参加者に感謝

エコチル調査は、おかげさまで12年目を迎えました。これまで多くの方々を支えられて調査を続けてくることができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

当センターでご参加いただいているみなさまからの質問票の提出率は概ね80%を上回り、全国15の拠点(19の調査地)中、常に4位以上を維持し、全国的に評価されています。みなさまのご協力に心より感謝申し上げます。

この度、13歳以降も調査が継続されることになりました。引き続きご協力お願い申し上げます。

どうして続けるの？

A 思春期以降に発症する病気(不妊症・精神神経疾患・生活習慣病など)や、調査に参加しているお子様の次の世代のお子様への影響を調べるためには13歳以降も調査を継続することが必要と判断されました。

これからやることは？

A エコチル調査からのご案内をお待ちください。お子様が小学6年生になる年度に、順次今後の調査へのご協力についてご確認させていただきます。

どんな調査をするの？

A 基本の質問票は、従来の紙の質問票ではなく、スマートフォン等のアプリやインターネットを介した調査に切り替わり、より手軽にご回答いただけます。16歳の時には身体計測などの対面調査も計画されています(希望される方のみ)。

どれくらい続けるの？

A まずは18歳までを計画しています。18歳以降については、詳細が決まり次第お知らせいたします。なお、13歳までは変わらずご協力のほどよろしくお祈りいたします。

詳しくは、こちらをご参照ください
国立環境研究所 エコチル調査 コアセンター ホームページ



エコチル調査の研究成果から

みなさまのご協力のおかげで、エコチル調査のデータを使った論文がこれまでに315本(2023年1月現在)発表されるなど、重要な成果が積み上げられています。今回は、新しく発表された論文から、子どもの健康に関する2つのトピックについてご紹介します。

子どもの1歳時と3歳時のスクリーン視聴時間が睡眠時間と就寝時間に及ぼす影響



兵庫ユニットセンターの西岡先生らの研究グループでは、1歳と3歳のときの子どもの睡眠と、テレビやスマホといった機器のスクリーンを見る時間との関連について調べました。ここでは、テレビやDVDなど大きな画面の使用と、スマホなどの携帯電子機器の使用とに分けて、睡眠時間の長さへの影響を検討しています。

その結果、テレビやDVDなどの視聴は、子どもの睡眠時間との関連はみられなかったものの、携帯電子機器の使用は子どもの睡眠時間が短いことと関連していました。また、携帯電子機器の使用時間が長いほど、睡眠時間が短くなりがちである、ということもわかりました。さらに、1歳の時点で就寝時間が遅かった子どもは、3歳時点でもやはり就寝時間が遅くなりがちであることも明らかになりました(ここでは、就寝が22時より早かったか遅かったかで区別しています)。



生まれてから6ヶ月の気象条件と3歳までのアトピー性皮膚炎発症率の関連

アトピー性皮膚炎の発症の要因として、気象条件や生まれ月、化学物質、ストレスなどいろいろな要因が考えられています。甲信ユニットセンターの横道先生らの研究グループでは、このうち気象条件に注目して調べました。過去に、アトピー性皮膚炎の発症と生まれ月の関係について、4月から6月生まれの子で少なく、10月から12月生まれの子で多いことを報告していました。今回の研究では、生まれてから6ヶ月の気象条件をさらに細かく検証し、気象条件と3歳までにアトピー性皮膚炎が発症したかどうかの関係について調べました。

その結果、アトピー性皮膚炎の発症と最も関係していたのは平均蒸気圧の低さ、次いで平均気温・最低気温の低さでした。「蒸気圧」とは、空気中に含まれる水蒸気の圧力のことで、空気中の湿気の量を反映していると考えられています(蒸気圧が低いと、空気中の湿気が少ない、ということ)。今回の検討では、湿度も発症率との関連がみられたものの、蒸気圧の方がより発症率との関係がみられました。アトピー性皮膚炎は、皮膚の乾燥が原因のひとつといわれていることから、一般に天気予報などで示される湿度よりも、蒸気圧に着目して測定するほうが、アトピー性皮膚炎の予防にはよいかもしれない、という見解でした。

※ハザード比: その状態があることによる病気の起こりやすさの指標です。この研究では、気象条件の平均値が低いことが高いことと比べてどれだけアトピー性皮膚炎を起こしやすくなっているかをハザード比で表しました。ハザード比が1.26とは、測定している全期間を通じて、その気象条件によって1.26倍アトピー性皮膚炎が起こりやすくなっていることを意味します。

表: 生まれてから6ヶ月の平均の気象条件の高低によるアトピー性皮膚炎ハザード比

	低いことの高いことに対するハザード比
気温	1.23*
最高気温	1.21*
最低気温	1.23*
降水量	1.20*
日照時間	1.05*
日射率	0.95*
日射量	1.13*
蒸気圧	1.26*
気圧	0.85*
湿度	1.19*
風速	0.90*

*は統計学的に有意であることを示す。

皆様からいただいた貴重なデータが、未来の子どもたちのための研究にとっても重要となります! 今後も引き続きご協力をよろしくお願いいたします!

西岡ほか(2022)スクリーン視聴時間が1歳および3歳の子どもの睡眠時間や就寝時間に及ぼす影響: エコチル調査, International Journal of Environ Research and Public Health, 19(7), <https://doi.org/10.3390/ijerph19073914>
 横道ほか(2022) Association of the incidence of atopic dermatitis until 3 years old with climate conditions in the first 6 months of life: Japan Environment and Children's Study (JECS), PLoS One, 17(5), e0268204. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268204> (表および注釈はプレスリリースより再構成して引用)
 ※いずれも原文は英語です。 ※これらの研究で示された見解は、著者ら自らのものであり、環境省の見解ではありません。

教えてドクター

スクリーンタイムって知っていますか?

宮崎大学医学部
附属病院 小児科
澤田 浩武
先生



スクリーンタイムとはデジタルデバイス(テレビ、ビデオ、スマホ、タブレット、ゲーム機など)を視聴している時間のことを意味します。最近の調査で、過剰で不適切なスクリーンタイムは子どもの心身に悪影響を及ぼすことが分かっています。

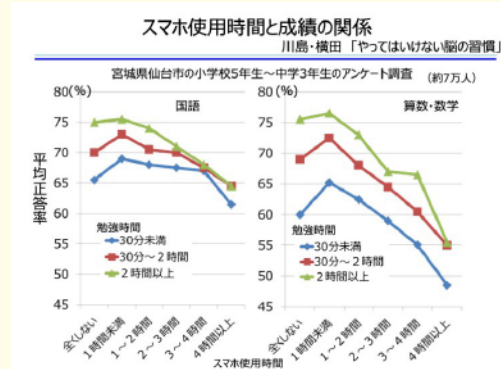
スクリーンタイムと睡眠時間

スクリーンタイムが増えると、睡眠時間が減り、逆に睡眠時間が増えるとスクリーンタイムが減ることが示されています。十分な睡眠時間確保はスクリーンタイム2時間未満の子どもに多く、スクリーンタイムが1日2時間以上になると、睡眠時間や睡眠の質に悪影響がでることが報告されています。

子どもの十分な睡眠時間、良質な睡眠は、学童期および思春期以降の健康や肥満予防にも大変重要です。睡眠状況の悪化は、攻撃性の高まり、注意・集中力・意欲の低下、疲労、着せきのなさ、協調不全、倦怠、食欲不振、胃腸障害などを生じ、その結果さらに不安や抑うつが生じる場合もあります。メディア機器が寝室にあることで眠りに悪影響が及ぶこと、さらに暴力的な内容が睡眠に悪影響を及ぼすことが指摘されています。「年齢に応じた適切な睡眠時間(8~12時間)確保」と「寝る1時間前のメディア使用を避けること」を心がけましょう。

スクリーンタイムと視力

新型コロナウイルスの流行に伴い、子どものスクリーンタイムが増加し、屋外での活動時間が減少しており、近視の進行速度が増加したという報告が多数みられます。スマートフォンは、視距離が平均20cmで、紙媒体の30cmより短く、視覚系への負担が大きくなります。近視の進行を抑えるために、「30cm以上距離をとって画面を見ること」、「30分に1回20秒程度画面から視線をそらし、遠くを見る」ことが推奨されています。

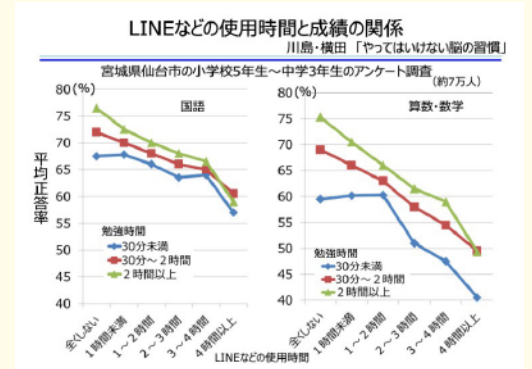


スクリーンタイムと子どもの攻撃性

衝動性、攻撃性などの問題行動を起こす子どもは、平日にスクリーンタイムが3時間以上の子どもに多く、その割合は3倍以上と報告されています。スクリーンタイムが長時間になると、簡単な行為で簡単に高い快感が得られることに慣れてしまい、イライラしたり、怒りっぽくなったり、うつ傾向、注意力低下、認知機能低下をきたすことが知られています。メディアが発するブルーライトには覚醒作用があり、コンテンツの内容、光や音の刺激による興奮が問題行動につながるとも言われています。

スクリーンタイムと成績

ゲームで長時間遊んだ後の30分から1時間ほどは、記憶する、学習する、行動を抑制する、将来の予測をする、コミュニケーションを円滑にするなど、人間の心の働きをつかさどる脳の前頭前野機能がなかなか回復しません。この状態で本を読んでも理解力が低下するというデータもあります。また、テレビの長時間視聴を3年続けた5~18歳の子の脳をMRIで解析すると、思考や言語を司る部分の発達に、長時間視聴していない子に比べて悪くなる傾向が報告されています。スマホを長時間利用することは、ゲームで遊んだり、テレビを長時間視聴したりした後の脳と同じような状態で、学習の効果が失われるのではないかと考えられています。(下記グラフ)



新型コロナウイルスの流行により、子どものスクリーンタイムが急増しています。過剰で不適切なスクリーンタイムは、心理的な影響や心身の疲労を生むだけではなく、人とのコミュニケーションの時間や社会力や体力を培う時間を奪い、人間の絆の形成を阻害します。「スクリーンタイムは1日2時間以内」を心がけましょう。