

のびのび

Vol.  
12

2024年12月発行

# のべチル NEWS



- ・エコチル調査の研究成果から
- ・参加者インタビュー 13歳以降調査の実際のところを聞いてみた!
- ・思春期の成長について ～思春期早発症ってなに?～
- ・中学校と勉強 わたしの場合は

写真：イベント「かけっこ教室」の様子(2024年9月15日開催)

# 13 歳以降調査が開始しました！



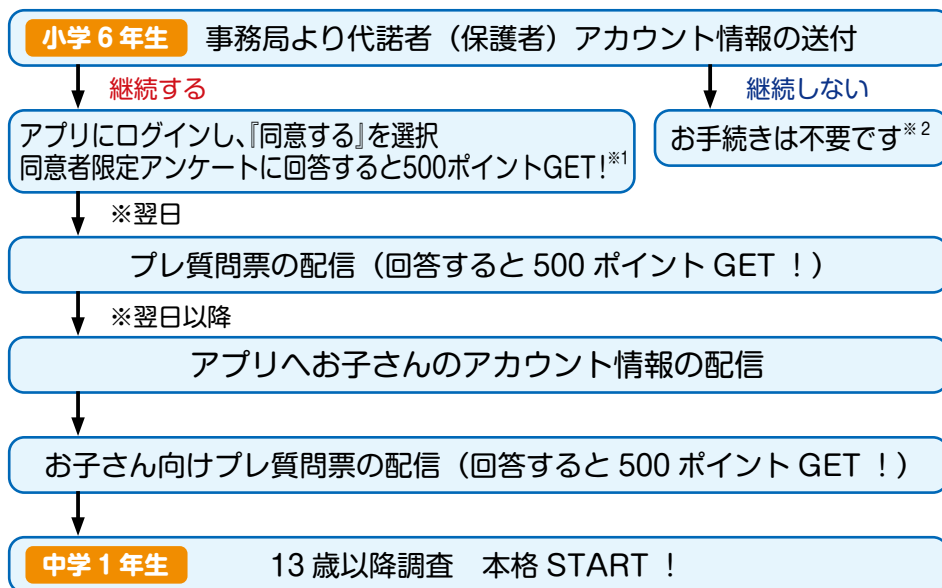
2024 年度より、13 歳以降の調査が本格的に開始しました。エコチル調査に参加していただいている方のうち、一番上の学年の方には、WEB での質問票などにご協力いただいております。

13 歳以降の調査への継続については、6 年生になる年度に書類をお送りして説明することとしております。現在 4 年生・5 年生の学年の方には順次案内いたしますので、引き続きよろしくお願いいたします。

## Q1 調査継続の手続きはどうするの？

A1 継続するかどうか、アプリでご回答をお願いしております。6 年生になる年度に、各ご家庭にアカウント情報をお送りしますので、ログインして回答してください（下図参照）。

6 年生の年度中にご案内



※1：中学 1 年生で、まだお手続きがお済みでない方も、いまからお手続きが可能です。  
※2：ニューズレター等調査のお知らせなどは引き続きお届けします。

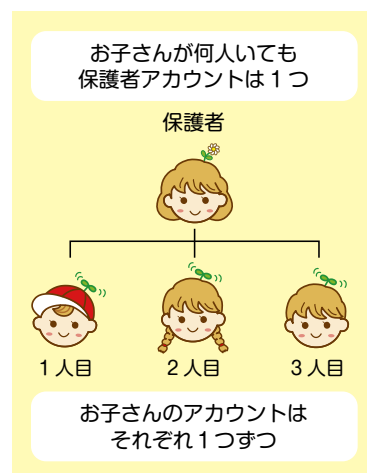
## Q2 ログイン・同意したけど、アカウント情報（ID・パスワード）がわからなくなった

A2 状況を確認し、アカウント情報を再発行しますので、事務局までお尋ねください。

（電話：0985-85-9830／電話・ショートメール：080-8578-4668）  
（平日 9 時～17 時）

## Q3 親子でアカウントは別？ひとまとめにならない？

A3 親子でそれぞれ別のアカウントが作られます。1 台のスマホ等で親子両方が回答する場合は、一旦ログアウトして他方のアカウントでログインしなおして回答してください。または、親子で別々のスマホや PC をご利用いただくと、ログインしなおす必要がなくなります。



## Q4 13 歳以降の調査では質問票だけ？対面での検査（身体計測や採血など）はあるの？

A4 現時点では、16 歳になる年度に対面での検査を行う計画をしております。詳しくは、ご案内できる段階になりましたらお知らせいたします。



エコチル調査 コアセンターより、調査に関する情報を Instagram で発信しております。ぜひフォローしてみてくださいね！

実際に 13 歳以降の調査に継続してご協力いただいている宮崎の参加者の方へのインタビューを 4～5 ページに掲載！





# エコチル調査の研究成果から 社会の中で活かされるエコチル調査の研究成果



2011年の調査開始以来、質問票や学童期検査・詳細調査などで、たくさんのご協力をいただいてまいりました。みなさまからいただいた貴重な情報を基にした研究成果が、社会全体に向けて広められています。今回は、調査の成果が社会で活用されるようになっている例をご紹介します。

## 「妊娠中の体重増加曲線」の作成

妊娠中の体重管理については、厚生労働省などから妊娠40週（出産直前）の目安となる体重増加量の数値が示されていました。しかし具体的に「何週にどの程度の体重増加が望ましいか」についての参考になる数値の目安がいままでにありませんでした。

国立成育医療研究センターの森崎先生らの研究グループは、エコチル調査のデータを基に、妊娠40週の時点で望ましい体重増加量になるためには、妊娠5週～39週の間にどれくらい体重が増えればよいかを算出しました。右の図の増加曲線は、妊娠中の体重が黄色い曲線の範囲内に収まるようにするのが望ましいことを表しています。BMIによって判断される妊娠前の体格ごとに4種類が算出されています。

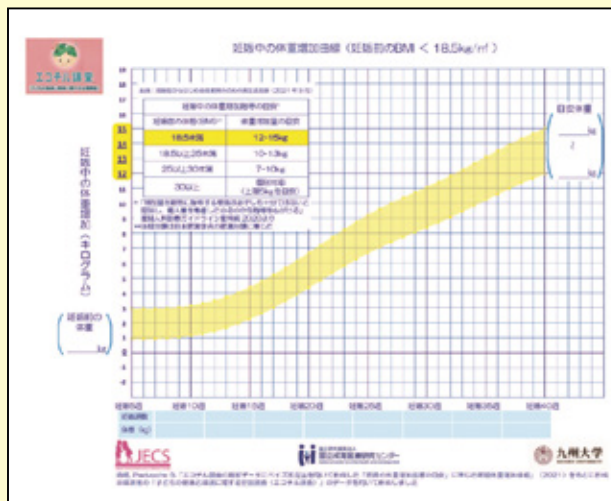
※ BMI：

身長と体重の数値を基に計算し、  
体格を判定する。

体重 (kg)

身長 (m) × 身長 (m)

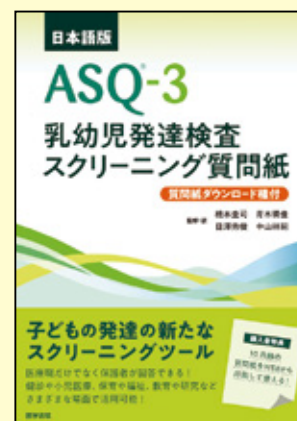
の式で計算し、18.5未満はやせ型、  
25を超えると肥満とされる。



## 乳幼児発達検査スクリーニング質問紙「日本語版 ASQ<sup>®</sup>-3」の開発

これまでに乳幼児の発達の進み具合を調べる検査法は数多くありましたが、いずれも専門家でなければ使えないものでした。この「日本語版 ASQ<sup>®</sup>-3」は、保護者など一般の方が子どもを観察してチェックすることで、発達の進み具合を判断することができる質問紙です。

ASQ<sup>®</sup> は米国で開発された質問紙です。国立成育医療研究センターの橋本先生らの研究チームでは、ASQ<sup>®</sup> を日本語に翻訳し、エコチル調査のデータを用いて日本での基準を作成しました。生後6か月から60か月（5歳）までを半年ごとに区切った10段階分が用意されています。ことばや運動、社会性などの発達に関する5つの領域に関する質問に「はい」「時々」「いいえ」で回答する簡便なものです。この質問紙は、2021年10月に販売され、保育・教育・健診・小児医療・児童福祉などさまざまな領域での活用が期待されています。

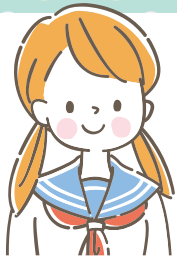


### 参考

- ・ 国立研究開発法人 国立成育医療研究センター  
<https://www.ncchd.go.jp/press/2021/210928.html>
- ・ 医学書院  
<https://www.igaku-shoin.co.jp/book/detail/108756>

みなさまからいただいたデータが、  
社会の役に立っています！  
ありがとうございます





## 参加者インタビュー



### 13歳以降調査の実際のところを聞いてみた！

今年度より、13歳以降の調査が本格的に始まりました。従来の紙の質問票の調査からWEB質問票に変わるなど、これまでの調査とは変わったところもあります。

そこで、実際に調査に継続してご協力いただいている参加者の方に、「実際にやってみてどう？」という感想をインタビューしてみました。（取材時期：2024年8月上旬）

#### ■エコチル参加は良いことの方が多かった

—— 妊娠中から13～14年、長期間エコチル調査に参加されてきた感想は？

小さい頃の、食べたものについての質問票がすごく大変だったなあ、っていうのがちょっと記憶に残ってますね（笑）1回1回、振り返る良いきっかけになったかなと思っています。

—— 普段の生活ではそんなこと考えないよな、みたいなことを振り返る節目になっていたんですね。

そうですね。

—— さくらさんは？参加してこれからの感想は？

えーと……

—— 最初は何かよくわからないうちに始まっていた感じですね。

最初から否定的ではなかったよね？やってもいいよ、みたいな感じで。いまはどう？

結果が来るのが面白いなと思います。

ニュースレターで、メディアの使用時間に対して学習時間がこれくらいで、こんなふう違うよ、みたいなのがすごく熱心に読んでいました。わたしより理解しています（笑）

—— 「わたしは当事者！」という感じですね。関係ない話じゃないな、みたいな。

はい。

普段から健康や科学に関する本をよく読んでいるみたいで、「こうらしいよ」というのを教えてください。食事とか睡眠が大事だ、みたいな当たり前のことなんですけど、それをなるべく実行するようにと。

—— 知っていても、当たり前のことでも、実行するのは

※ 本文の色分け 「さくら」さん／「さくら母」さん

難しいですよ。普段から関心を向けておられるんですね。では、エコチル調査が13歳以降も調査が続く、とお聞きになったときはどう思われましたか？

これまで負担には思っていなかったもので、まだ続けられるなら、本人が嫌だって言うまではやりたいな、と思っていました。自分たちにとって良いことの方が多かったの。

#### ■WEB回答の質問票は手軽

—— 実際にWEB版の質問票が始まって、感触としてはどうですか？

紙じゃなくなったから、簡単に答えられるようになって、前より楽になったと感じます。

—— スマホの操作は戸惑いませんでしたか？

はい、大丈夫でした。

—— こういうのはお子さん世代の方が得意だったりしますよね。

はい（笑）以前の紙の質問票は、答えたのにポストに入れ忘れるとかこの前も（下の子の方）あったんですけど、WEBで答えるのはポストに行くとかもないし、ちょっとした時間で答えられるのでやりやすいです。

—— お母さまにとってもやりやすくなったのですね。

はい。手軽にできて簡単ですね。「子ども用の質問票は、今後こういうのが配信されます」みたいなのが来ていたので確認して、しばらくして「そういえば」と思ったら、さくらは「もう答えたよ」と。自分で言われなくてもやっているの、興味あるんだろうな、と思います。



—— 回答の謝礼も QUO カードからアプリのポイントに変わりましたが、使い勝手はいかがですか？

まだポイントは使っていないんですが、近隣に QUO カードを使えるところがなくて（笑）だから、WEB 回答のアプリでもらえるポイントを好きなサービスで使える<sup>※1</sup>というのはありがたいです。

—— すみません、延岡市周辺はあんまり QUO カードが使えないんですよね。本屋さんとか飲食店とか。

コンビニくらいですね（笑）今後は、親子分のポイントを一緒に使うんじゃないかな、と思っています。わたしだけが使う、というのはしないと思います。

### ■健康への関心とエコチル調査への期待

—— 健康や科学に関心をもっておられるようですが、「こういうことが知りたいな、わかったらいいな」ということはありますか？

そうですね。わたしたちの質問票などのデータが「こうなりました、こんなことに活かされました」というのがすごく面白いので、ああいう情報をたくさん知りたいです。

—— 研究について、一般の方が読んで「ああ、そういうことね」とわかるように知らせてもらえるといいな、と。

はい。

—— 特に関心のあるテーマはありますか？

睡眠とか食事とかは普段から気にしているんですが、さくらは部活をしていないので、運動不足になりがちで。運動がどんなことに影響するのかな、っていうのが気になります。さくらの学校で健康探求みたいな活動があるようなんですけど、そこでも話題になったようです。どうかしないよね。学校までは山道を 2km くらい歩いて上っているんですけど、いま（※取材時）夏休みだから。コンビニまでも車が要るような距離だから歩かないんですよ。

—— 宮崎県は、どうしても車がないと生活しにくい、という地域なので、個人の問題というより、県全体で「歩かない・運動しない」という問題がいわれているようですよ。

そうなんですよ！以前買っていた、家の中で自転車をこぐやつ、あれを最近ちょっとやってるよね？

—— それはさくらさん用に買われた？

もちろんわたし用です（笑）さくらも使えるくらい大きくなったので。

—— こういう運動って、続けるのが大変ですよ。エコチル調査のことだけでなく、普段から健康や生活にとっても関心をもっておられるからこそ、これからの展開に期待してくださっている、という感じですかね。

はい、ぜひ！

—— 今日は貴重なお話をありがとうございました。

### ◀ ご協力くださった参加者の方 ▶

#### さくらさん

中学 1 年生。普段から読書が好きで、物語でも科学の解説でも、ジャンルを問わずよく読んでいたとのこと。

#### さくら母さん

エコチル調査には、長女のさくらさんと次女（5 年生）のお 2 人が参加。今回のインタビュー依頼に二つ返事で快諾してくださった。

※ 1：WEB での質問票に回答することで獲得できるポイントは、各種サービスのポイントに振り分けることができます。利用可能なサービスは右の QR コードより確認できます。





教えて！ドクター

# 思春期の成長について

～思春期早発症ってなに？～



澤田 浩武

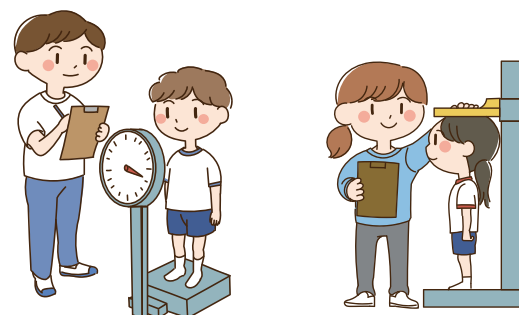
エコチル調査宮崎大学サブユニットセンター長  
小児科医  
宮崎大学医学部看護学科 教授

## 1 思春期の身長伸び

思春期は、小児期から成人の橋渡しの時期で、思春期に獲得する身長は、大人になった時の身長の約15%を占め、最終的な身長を決定づける重要な時期です。健やかな成長のために、バランスの取れた食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。日本人は、男子が平均で11歳3か月、女子が10歳1か月で思春期が始まるとされています(1-4)。この「思春期が始まる」は、男子は「精巣増大」、女子は「乳房腫大」と医学的に定義されています。男子の「声変わり」は思春期の後半で、身長発育のピークを越えてからになります(図1)。

## 2 学校での身長・体重測定の重要性

子どもたちの健やかな成長は、身長や体重を定期的に測ることで確認します。したがって、学校検診は、子どもたちの成長を見守る大切な機会です。子どもが健康に成長しているかをチェックし、もし問題があれば早めに対策を取ることができます。背が低い、太りすぎ、痩せすぎなどの問題は比較的簡単に分かりますが、分かりにくい成長の問題に「思春期早発症」と呼ばれる状態があります。



## 3 思春期早発症

思春期早発症は、通常の年齢よりも早く思春期の徴候が現れる状態です(表1)。この状態では、以下の問題があります。

### 身体的成長への影響

成長板が早く閉じてしまう可能性があります。その結果、最終的な身長が低くなるリスクが高まります。

### 心理的な負担

同年代の子どもたちと比べて身体的な変化が顕著になるため、本人が心理的にストレス、社会的な孤立感を感じることがあります。

### 病気が隠れている可能性

脳腫瘍、水頭症、卵巣や精巣の腫瘍、甲状腺の病気が隠れていることがあります。

これらの理由から、思春期早発症を早期に発見し、適切に対応することが重要です。早期に発見するために、女子の胸や男子の外性器の発育を確認することが重要になります。



表 1 思春期早発症

|                                                                                                        |                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>女 子</b></p> <p>(1) 7 歳 6 ヶ月未満での乳房発育<br/>(2) 8 歳未満での陰毛発生、外陰部成熟、腋毛発生<br/>(3) 10 歳 6 ヶ月未満での性器出血</p> | <p><b>男 子</b></p> <p>(1) 9 歳未満での睾丸・陰茎・陰嚢の明らかな発育開始<br/>(2) 10 歳未満での陰毛の発生<br/>(3) 11 歳未満での腋毛・ひげの発生や声変わり</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

この 2 項目以上を満たせば、思春期早発症と診断  
厚生労働省研究班「中枢性思春期早発症の診断の手引き」

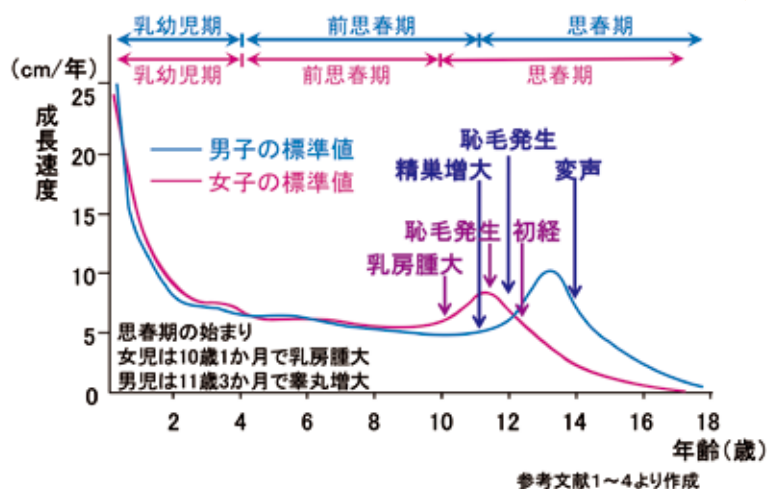


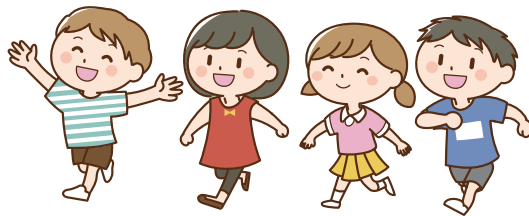
図 1 二次性徴の出現と成長  
(男の子の思春期は女の子より遅い)

しかし最近、「小学校でパンツの中をのぞく“不適切検診” 教育委員会が謝罪」(TBS NEWS DIG 2024 年 6 月 8 日) というセンセーショナルな記事がありました。これは、群馬県みなかみ町立小学校で 2024 年 6 月に実施された健康診断で、複数の児童が 70 代の男性医師に下着の中をのぞかれたと訴え、町教育委員会は保護者らに謝罪しました。この報道を機に、学校検診における不適切診察が全国から寄せられ、次々と報道されるようになりました。このような問題が起こると、学校検診への不信感は広がる一方です。子どもの成長の問題を診断するために必要な診察もあります。この 70 代男性医師は緊急保護者会で、「成熟と成長のバランスが崩れてくるのは、この時期によく出てくる。それを見るためには、二次性徴がどう出てきたかを見ていくのが非常に大事」と、思春期早発症について診察のために児童の下着の中を確認したと説明しましたが、保護者は、「『そんなのないだろう』と大声を張り上げてる方もいた」「納得できない」だったそうです。

学校検診は子どもたちの健康を守るために非常に重要です。そのため、検診を行う際には、子どものプライバシーをしっかりと守り、保護者や子どもたちに診察の必要性を事前にしっかりと説明し、安心して検診、診察を受けられるような信頼関係を築くことが大切です。

## 4 小児科診察への理解と子どもの意思の尊重

保護者や一般の方々には、小児科の診察が子どもの健康を守るためにとても重要であることを理解していただきたいと思います。しかし、もし子どもが診察に対して不安や嫌な気持ちを感じた場合、その気持ちをしっかりと尊重することも大切です。医師は、子どもの気持ちに配慮し、安心して診察を受けられるように心がけていますが、それでも嫌な時は「イヤ」とおっしゃってください。保護者の方々も子どもの健康を守るために、定期的な検診や診察に協力していただけるとありがたいです。



### (参考文献)

1. 田中敏章．思春期の成長と成長障害 思春期学 42(1): 80-87, 2024.
2. 岸健太郎．小城成長研究データに基づく日本人女子の成長 第 1 編．生物学的定義に近似した成長学的な思春期開始の基準値の作成 日本成長学会雑誌 27(2): 51-58, 2021.
3. 田中敏章ら．小城成長研究データに基づく日本人男子の成長 第 1 編．生物学的定義に近似した成長学的な思春期開始の基準値の作成 日本成長学会雑誌 26(1): 16-21, 2020.
4. N Matsuo. Skeletal and sexual maturation in Japanese children Clin. Pediatr Endocrinol. 2(suppl1)1-4, 1993.



# 中学校と勉強 わたしの場合



過去の本紙読者アンケートより、「小学校高学年から中学生にかけての勉強のしかたについて関心がある」という声を多くいただきました。部活との両立のこと、進路のこと、勉強方法のこと……と、気になることはいろいろ。

そこで今回は、宮崎大学の医学部の学生さんで、勉強とスポーツの両方に力を入れてきた方に「わたしはこうしてきたよ」という工夫や考え方を聞いてみました。

## 中川 もえ さん（看護学科 3 年生）

中学校では陸上部（短距離）とクラブチームで練習に励んだ。現在も陸上競技に精力的に取り組み、国内外の大会で成績を残している。  
（宮崎大学によるインタビュー記事は右の QR コードから読めます）



### Q 中学生のとき、普段の勉強は？

最初はそれほど意識しなくてもついていけました。だんだん順位が落ちてきて、「定期テストの前って勉強するんだ」と知りました。塾は避けていたのですが、友達が行っていた個人塾に自分で希望して通うようになりました。復習がメインの塾で、時間も長くなかったので、部活とも両立しやすかったです。親に「勉強しなさい」と言われたことはありません。

### Q 勉強のしかたの工夫は？

日付が変わる前には就寝し、睡眠をしっかりとっていました。高校以降ですが、朝に勉強するほうが自分にあっていると感じ、6 時くらいには起きていました（中学生のときは起きられませんでした）。勉強のしかたが中学生のうちに身につけて、高校からは自分で計画してやっていました。

### Q 部活動と勉強・塾の両立のコツは？

部活がとても忙しく、土日は 1 日中。大会が月に 3 回あることも。大会の後は疲れて勉強できないので、大会中にテントの中で宿題をしたこともあります。中学 3 年生の引退後、クラブチームで陸上を継続しました。先生から「陸上をやめては」と言われたものの、やりたかったので。Campus ノートの「ウィークリーノート」を活用しました。上にやることのリストを書いて、24 時間の時間表に計画を立てて、教科ごとに色分けして実行できたら色を塗り、最後に勉強の合計時間を書く形です。埋まるのが楽しくなってくるんですよ。自分のペースを把握し効率よく勉強できました。

### Q 中学生のときのスマホ・メディアの使用状況は？

中学 2 年生のときに自分用のスマホを買ってもらいました。陸上で海外の大会に 1 人で行くことになったので買った経緯があり、家庭のルール（自室への持ち込み不可、リビングでのみ使用）を守って使っていました。周りはまだ持っている子が少なく、LINE も少数の友達とだけ。ゲームは当時からしておらず、いまもスマホにゲームは入っていません。



### Q 将来の夢や進路はいつごろ考えた？

中学 3 年生の総合の時間に職業を調べたことがあり、理学療法士（※リハビリの専門家）に興味を持ちました。スポーツでのケガやマッサージでお世話になったことがあり、理学療法士は身近な存在だったので。大学や学部をきちんと考えるようになったのは高校生から。大学の説明会で宮崎大学の看護学科の話聞き、興味を持って進路を決めました。

### Q いまの小学生～中学生にアドバイスを！

一番はたくさん遊ぶことと、そして授業と宿題はまじめに取り組むことですね。授業を受けて、宿題は友達の答えや模範解答を書き写すのではなくきちんと自力で。プラスアルファはできなくてもいいけれど、基本的な宿題や授業には取り組むことが大事だなと思います。



【発行】

子どもの健康と環境に関する全国調査（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 事務局

〒889-1692 宮崎県宮崎市清武町木原 5200 宮崎大学医学部内

TEL 0985-85-9830（平日 9 時～17 時）

携帯・ショートメール：080-8578-4668