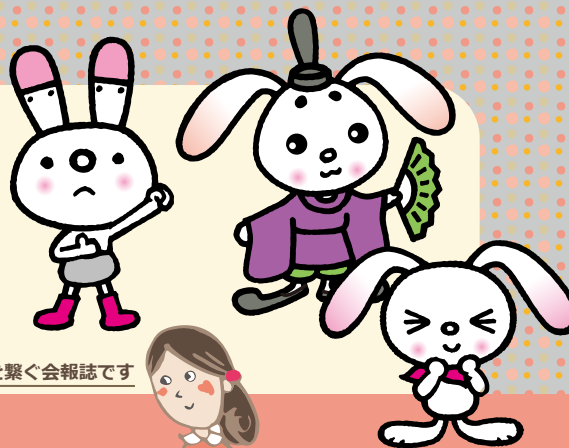


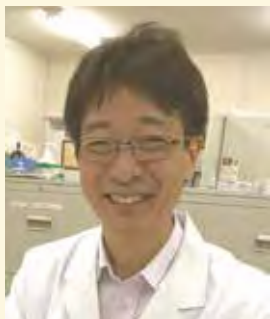
エコチル どすえかわら版

Vol.14

エコチルどすえかわら版 はエコチル調査京都ユニットセンターと京都・長浜・木津川の参加者の皆さまを繋ぐ会報誌です



ぐっすりおやすみ!



渡部 基信 (わたなべ もとのぶ)

同志社大学 赤ちゃん学研究センター 研究員 / 学研都市病院医師 / 小児科医 / 臨床心理士

こんにちは、えこです！
この夏は、ほんとうに暑い日ばかりでしたね。
ようやく心地よい秋になりましたが、みなさん
お元気ですか？今日は渡部基信先生が京都大学
にある京都ユニットセンターに遊びに来て
くださいました。



えこさん はじめまして、渡部先生。京都地区のエコチル参加者の「えこ」です。5歳の男の子の母です。よろしくお願ひします。4年くらい前の「かわら版」の記事で先生を拝見し、どんな先生かなあ、と思っていたんです。ホームページのスタッフ紹介の先生のコメントには、いつもクスッと笑ってしまいます。あんな感じで関西弁の突っ込みが来ると思うとドキドキしますが、今日は頑張ります！

渡部先生 こんにちは、「同志社大学赤ちゃん学研究センター」の渡部です。日頃はセンターのお隣の学研都市病院で小児科医として働いています。関西弁はなぜか文章では書けるけれど、しゃべりはほどほどです。(出身は愛知県なんです!)今日はよろしくお願ひします。

Q1 寝る子は育つ?

えこさん 早速ですが、先生。今日は「子どもの睡眠」について教えてください。エコチル調査の質問票でも、半年～1年半ごとに睡眠について回答している気がします。子どもが寝ている場所、睡眠時間だけでなく、姿勢まで。私、思わず笑ってしまいました。5歳になる私の息子、ゆうはすごく寝相が悪くて。夜中にふと目が覚めると私の顔のそばに足がある、なんてことばかり。「なんでそこで?」と突っ込みを入れたいくなるようなところにある柱で顔をぶつけていたりするんです。

渡部先生 よく聞きますよ。子どもたちの寝顔はかわいけれど、寝相の悪さにはびっくりですよ。

えこさん そうですよ(笑)。質問票では仰向け、横向

け、といった項目だけだったので安心したのですが、何だか質問に親近感が湧いてしまって。何時から何時まで寝ていたか、って質問なんて、自分も寝かしつけで一緒に寝てしまったから覚えてへんわ!!ってことばかりだったんですが……。

でも、どうして睡眠を調べているんですか?

渡部先生 睡眠は食事と同じくらい子どもたちにとって大切です。眠りは身体を休ませるだけではなく、脳を創り、育て、守るという役割があります。みんなわかっているんですけど、それなのにどうも軽視されています。テレビとかスマホとかが氾濫して眠りを妨げる環境ですし、小学生でも塾の宿題を深夜までしないといけなかったり……

えこさん そうですね。ゆうのお友達や、近所のお兄ちゃんたちも、みんな忙しそうです。でも、習い事はみんなやっているし、テレビも見たい、っていうし。

Q2 日本は寝不足の国?

渡部先生 世界28か国で睡眠時間を調べてみたところ、一番長いのは南アフリカで9時間10分以上でした。日本が一番短い韓国に次いで2番目に短く、女性で7時間36分、男性で7時間52分という結果が出ました。(※OECDの国際比較調査2016年より)

えこさん え!日本人って、そんなに睡眠時間が少ないんですね。そういえば通勤電車の中でも眠っている方をよく見かけます。

渡部先生 日本は「寝不足の国」なんて言われたりしているんです。フランス人は1時間、アメリカ人も日本人より約50分も長く寝ているんですよ。



Q3 昔はどうだったの？

エコさん そんなに違いがあるんですね。日本人は働きすぎなんじゃないですか？

渡部先生 そうですね。でもエコさん、昔の日本人はもっと寝ていたんですよ。1970年は平日は約8時間寝ていたんです。(2015年国民生活時間調査報告書 NHK放送文化研究所より)

エコさん ヘえ〜。だんだん短くなってしまったんですね。朝の平均的な出勤時刻や登校時刻は昔も今もだいたい同じなので、起床時刻は変わらないのかな？では、日本の国全体で、夜更かしの人が増えてきたんでしょうか？

渡部先生 年々夜更かしする人は増えてきています。やはりスマートフォン、ビデオ、テレビの影響でしょう。皆さん夜間の自由な時間を楽しんでいるようです。とくに女性の方にそういう傾向があります。

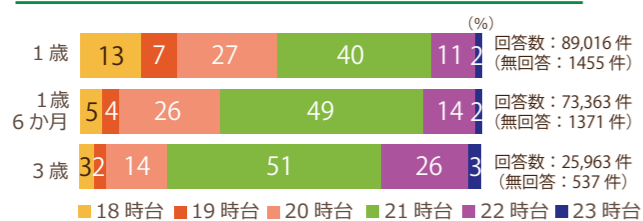
エコさん そういえば、私も子どもを寝かしつけた後にネットショッピングをすることは多いです。子どもは大人と一緒に暮らしているわけなので、大人の夜更かしが増えてるということは・・・子どもも？？？

Q4 子どもたちの睡眠は？

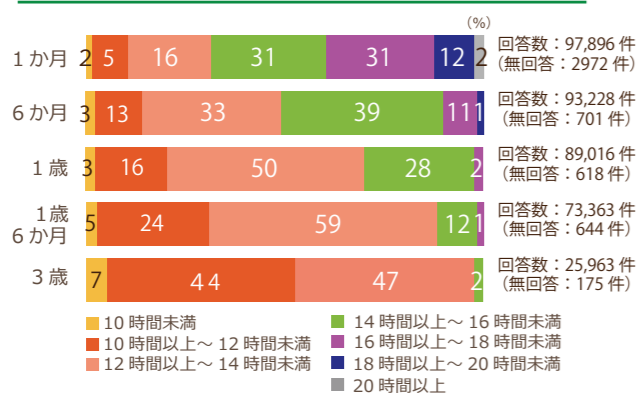
渡部先生 それは、エコチル調査の結果が出ていますね。3歳児で睡眠時間10時間未満の子が7%いました。日本小児保健協会は夜10時より早く就寝するように提言しています。

エコチル調査結果より

赤ちゃん・子どもの就寝時刻は？



赤ちゃん・子どもの睡眠時間は？



※この結果は2015年11月20日時点の回答に基づく暫定的な結果です。

エコさん う〜ん、先生、「10時間以上寝たほうが良い」んですね。おまけに「夜10時までに寝かせる」というのもポイントなんですね。では、朝7時に子どもを起こそうと思うと、夜9時には寝かさないといけないうことでですね。けれど、そもそも「夜10時が夜更かし」という感覚が、大人にもあまりなじみがないのかなあ、と思うのですが。

渡部先生 エコさん、そのくらい私たちの生活感覚が麻痺しているのです。実は、私は3歳児も、小学生でも夜10時までに寝る方がよいと思います。全米睡眠財団の推奨する睡眠時間は、園児は10時間で、小学生は9時間です。例えば、園児が夜10時に寝たら、朝8時まで寝ていないといけません。でもこれでは保育園に遅刻してしまいます。小学生は10時に寝れば9時間睡眠はとれますが・・・いかがでしょうか。朝、眠そうにしていらないでしょうか。一日のはじまり、すっきりと目ざめて、しっかり朝食をとって、それから園や学校に出かけてほしいと思います。

Q5 夜10時は夜更かし!？

渡部先生 昨年、赤ちゃん学術センターでは、木津川市と共同で「木津川市子どもの睡眠リズム改善プロジェクト」として、木津川市にある公立8保育園の園児0~6歳(合計522名)の睡眠調査を行いました。夜10時以降に寝ている園児たちは、夕食、入浴時間も遅いことがわかりました。また、大人が夜更かしになると、子どもたちも遅くなる傾向もありました。一方で夜10時以降に寝ている子どもたちの保護者でも55%の方は「子どもの睡眠は良いと思う」と回答していました。お父さん・お母さんへのアドバイスは、いっぱいあります。

- ・お父さんお母さんの早寝、早起き。
- ・夜に出歩くことを控える。
- ・夕食の開始時刻を早める。
- ・テレビ、ゲームの時間を減らす。
- ・テレビを用いた寝かしつけをやめる。
- ・できれば・・・お風呂に入る時刻を夜7時台にする

エコさん 先生、ちょっと待ってください。大人が夜更かしになり、その流れで一緒に暮らす子どもたちも夜更かしになり、睡眠時間が足りない、というのはわかりました・・・では「お昼寝」で補うというのはダメですか？保育園では、まだまだお昼寝タイムがあります。

渡部先生 私は夜の睡眠を大切にしてほしいと思っています。小学校へ行くようになると、昼寝をする時間はありませんから、年齢とともに徐々に昼寝を減らしても大丈夫なように、夜の睡眠時間をしっかり確保しておく必要があります。

エコさん 確かに、小学校にはお昼寝タイムがありませんね。でもねえ・・・先生、さっきの早寝のアドバイスですが、多すぎますよお〜。「夜に出歩くことを控える」だって、好き好んで出歩いている人ばかりじゃないと思うんです。保育園生活を送る子どもたちのママからすると、朝早く子どもを起こして朝ごはんを食べさせて保育園に送り、夕方6時ごろにお迎えなんです。それから買い物をして、家についてご飯を作って、食べ始めるのは夜の7時半。そこからお風呂に入れて・・・あ、先生、さっき、「お風呂は夜7時台が理想」っておっしゃいましたよね。「ここ、晩ご飯と逆にしたらできるや〜ん」って、今、つつこんでるでしょ？

渡部先生 ...あはは。

エコさん でもね、うちではお風呂はご飯の後がいいんです。だって、子どもは汚しますもんつ。魚臭い手のまま寝かせるなんて嫌だし。だから、やはりこの順番は鉄板だし、夜遅く帰ってくるパパにだって会わせたいし・・・。



寝るのは夜9時過ぎ、いいえ、夜10時になってしまうんです!!

渡部先生 ...あの、エコさん、なんか怒ってます??

エコさん 別に、怒ってないです!!でも、さらっと理想を言われても。子育て中って、そんなにいっぱい、きちっとできないんです〜

渡部先生 そこが睡眠の問題で1番難しいところなんです。お母さん

もできるだけ早く寝かせたいと思っていらっしゃる。しかしながら、お仕事終わって、保育園へ迎えに行って、買い物して・・・気が付けば、夜の7時、8時になってしまいます。「働き方改革」なんていう話にまで発展しそうなくらい、なかなか子どもを8時に寝かせることは難しい。例えばエコさん、「テレビを用いた寝かしつけ」はやったことがないとおっしゃってましたよね。

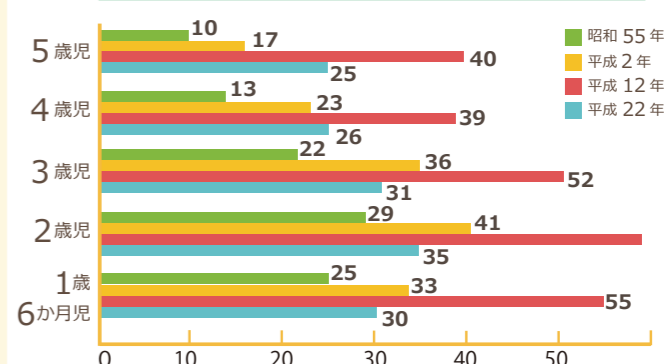
エコさん え!はい。・・・

渡部先生 それでいいですよ。何かひとつでもできていたら、もっと自信を持ってください!まず、良い睡眠は子どもの成長にとっても大切なんだと保護者の方が認識されることが大事です。

Q6 できることから

渡部先生 平成18年に「早寝早起き朝ごはん」全国協議会が設立され、その成果が実ったのか、夜10時以降に寝ている子どもたちの割合は平成12年とくらべて平成22年には減少しました。社会の構造を変えることはすぐにはできませんが、一人一人のちょっとした意識改革から、生活リズムを改善することは可能なのかもしれない。

就寝時刻が夜10時以降の幼児の割合

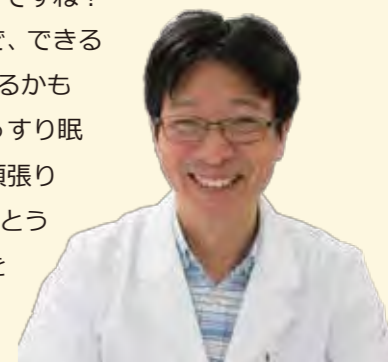


幼児健康度調査報告書 (社)日本小児保健協会 小児保健研究71巻6号より

エコさん 「早寝早起き朝ごはん」は私も聞き覚えがあります。今後、調査の結果から理想的な提案がたくさん出てくると思うんです。でも、自分の今のライフスタイルでは実現できないこともたくさんあるかもしれません。高い理想だなぁ、と思わず耳をふさいでしまうかも・・・

渡部先生 エコさんのように、毎日、家事をして、子育てをして、お仕事もして、お母さんたちは、がんばっていらっしゃる。皆さんを悩ませることはしたくありません。ただ、あまりにも子どもたちの睡眠リズムが乱れている日本の現状を、このまま放っておくことはとても心配です。子どもたちが健やかに成長するために、充実した学校生活を送ることができるよう、これからも睡眠の重要性を、社会に向けて発信していきますし、エコさんみたいに、お子さんのより良い睡眠について考えてくださる保護者の方が増えてくれることを願っています。お子さんの様子をよく観察して、あれ?寝不足かなと思うことがあれば、各ご家庭でできることから始めてみてくださいね。

エコさん そうですね!少しの気遣いで、できること「も」見つかるかもしれませんね。親子でぐっすり眠れるよう、お昼も元気に頑張ります!先生、今日はありがとうございました。またお話を聞かせてくださいね。



質問票返送ありがとう！

エコチル フェスタ2018

笑身大の ぬいぐるみ人形劇！ 3びきのこぶた



ありがとう
ございました

京都地区
参加者さんより
夏休みの帰省中の楽しみで、
毎年、フェスタの開催に
合わせて帰省しています。
いつも楽しく参加
しています。

京都地区
7月21日(土)
同志社大学 寒梅館
ハーディーホール
後援：京都市

木津川地区
7月22日(日)
加茂文化センターあじさい
ホール
共催：木津川市

長浜地区
7月28日(土)
浅井文化ホール
共催：長浜市



まい年
楽しみに
してます!!
京都地区
「ちー」さんより

「またまた登場！
いつみね」
木津川地区
「りのちゃん」より

長浜地区
参加者さんより
エコチルフェスタ、うれし
いなあ♡今年もみんな
参加できるのは、みんな
元気だから。すべてに
感謝。ありがとう!!

子と、もみ、
園の劇を
やりました
長浜地区
「べんた」さんより

3びきのこぶたは
うちの3人娘が
大好きなおはなし。
当たたらうれしいなあ
と思ひました。
木津川地区
「モチさんは3人の母」
さんより



さてさて、「3びきのこぶた」で1番最初に登場したのがおおかみです。
迫力があり、ちょっと怖いので、泣き出してしまったお友だちもいま
したね。でも、動きは軽やかで踊りは上手。「オレさまは会場の子もたち
は食べないから、ゆっくりお芝居を見ろよ。」なんていうセリフ、素敵！すっ
かりおおかみさんのファンになってしまいました！

ハットくん、キャップくん、ニットくんのこぶた3兄弟のやりとりも楽しく、兄弟げんかも、兄弟の協力もかわいい！
そして何といてもこぶたのお母さんの強さには脱帽。さすが母は強し！途中、ステージから客席に下りてくる演出も
あり、目も口も動くかわいいお人形たちの巧みな動きと楽しいストーリーの展開に引き込まれ、よく知っているはずの
「3びきのこぶた」でしたが、とっても楽しんで鑑賞できました。

ロビーでは、エコチル調査の進捗状況などをパネルに展示して見ていただきました。興味深げにご覧になっていた方
もたくさんおられました。また、写真撮影コーナーも準備しました。多くのご家族が、夏休みの思い出に記念写真を撮っ
てくださっていました。3歳から7歳のエコチルキッズ、年齢も好みも違うのでそれぞれ感想は違うと思いますが、歌
や演劇などいろいろなものに出会い、感性豊かに成長して欲しいです。

例年にない酷暑の続く中でのエコチルフェスタでしたが、参加して下さった皆さま、ありがとうございました。
参加できなかった方々にも、エコチルフェスタの雰囲気至少在りでも伝わらいいなと思っています。

----- 京都ユニットセンター（京都地区担当）リサーチコーディネーター：原山裕子

「質問票返送ありがとう！」の気持ちを込めて開催している
エコチルフェスタ。5回目となる今回はエコチルファミリーの
皆さまに、劇団カッパ座さんによる楽しいステージと人形劇
「3びきのこぶた」をお届けしました！

カッパ座のお姉さんとパンダちゃんの掛け合いのおもしろいこと！皆で一緒に歌を歌ったり、手遊びをしたりしました。
そして、盛り上がったのが大きな風船で遊ぶコーナー。会場中に色とりどりの大きな風船が乱れ飛び、客席の皆さまには
座ったままで風船にさわっていただきました。全員にさわってもらおうと思うので
すが、風船はどうしても前方の低いところに集まり、なかなか思い通りのところに
飛んでくれず・・・。端っこの席の
お友だちにも、後方席のお友だちにも
さわってもらおうと、スタッフは
会場内を必死に走り回りました。み
んな、さわられたかな。



着ぐるみのパンダは地区ごとの
公演によって名前が違ったんですよ。
あなたが参加した公演では、パンダの
お名前は何だったかな？長浜では客席の
女の子が名前を付けてくれました。
その名はズバリ！『パンダちゃん』♡

おたよりありがとう!

エコチルフェスタの申し込みハガキでメッセージをお寄せくださった皆さま、ありがとうございます。掲載希望とお知らせくださった方の中から、一部をご紹介します。



たくさんのご投稿、お待ちしております。



それゆけ エコチルキッズ

<http://ecochil-kyoto.jp/ecochilkids/>

エコチルキッズの日々のようすを教えてください! 写真やコメント、イラストを投稿してみませんか? エコチル京都のホームページの中の「それゆけエコチルキッズ」は、エコチル調査にご参加されているみなさまの投稿コーナーです。

木津川地区・さゆりママさんより

エコチルに参加していることで、子どもが産まれた時や、新生児の時のことが思い出されて、すごく感動した気持ちがよみがえってきます。子育てを頑張ろうって思えます! エコチルは私と子どもの原点です。

長浜地区・もこもこさんより

プレゼントや工作のおまけはいつもかわいいので和みます。アンケートに入っていたぞうさんのリフレクターもかわいかったです! 息子もぞうさんがすきなで、うれしそうでした。



長浜地区 ゆうキュアさん

京都地区・まめっこさんより

いつも素敵なイベントの企画や、ニュースレターを楽しみにしています。他の大勢の子育てママ達も育児にがんばっているんだらうと思いつつ、質問票に向かっています。



京都地区 みゆいちゃん



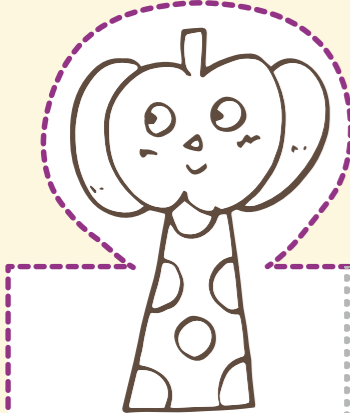
京都地区 Richikoさん

つくって あそぼう!

ハロウィン ゆびにんぎょう

10がつ31にちは、ハロウィン。おばけたちがあそびにきたよ! きりとりて、ゆびにはめて、あそぼう!

- 1: すきないろをぬりましょう。
- 2: ----- をきりとりてね。
- 3: じぶんのゆびのさいずにあわせて、ていぶやのりできるとめましょう。



のりしろ

かぼりん

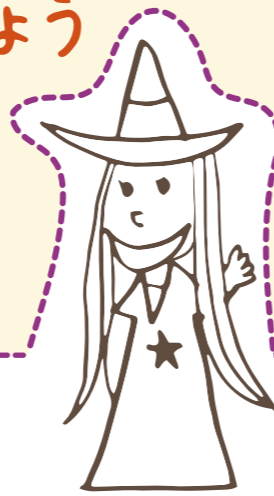
かわいいかぼちゃのおばけだよ!



おぼっきー

いたずらだいすき! げんきなおばけだよ!

のりしろ



はろはろ

だんすがだいすき! たのしいおばけだよ★

のりしろ



ぐるりん

くるくるまわるすばっこいおばけだよ!

のりしろ

どうして? どうして?



アンケートなどで、エコチル参加者の皆さんからいただいたご質問にお答えするコーナーです。

Q

「学童期検査」って何ですか。検査会場まで行く必要があるって、どこかに書いてあるのを見たのですが……。

A

お子さんが小学2年生の間に、検査会場にお越しただいて実施する検査「学童期検査」を、2019年夏から開始させていただきます。

ご妊娠中にお目にかかり、エコチル調査へのご協力をお願いしてから長い時間が経過しました。皆様には、その間ずっと、1年に2回届く質問票に丁寧にご回答いただき、調査が順調に進んでおりますこと、あらためて心よりお礼申し上げます。中にはお子さんのお誕生日が近づくと、「そろそろエコチルから質問票が届くころやな……」なんて思い出してくださる方もあるようで、とても嬉しく思います。本当にありがとうございます。

さて、当時の説明の際にお渡しした資料に、健診は「6歳、12歳」と書かれていましたが、それがこの「学童期検査」のことで、6歳ではなく小学2年生での実施に変更となりました。

エコチルの全参加者様を対象に行う調査(年に2回の質問票、出産時の試料採取など)を「全体調査」と呼びますが、この「学童期検査」は、全体調査の1つで、年に2回の質問票では得られないことを、お子さんに直接お会いして調べさせていただきます。

検査はお子さんが小学2年生の間に実施します。保護者の方と一緒に検査会場までお越しいただきます。学校を休んでいただくなくてもいいように、平日の放課後、土曜日、日曜日または夏休みなどの長期休暇中に行えるように現在計画中です。検査時期が近づいてきましたら詳しいご案内を送付させていただきます。

(※現在小学1年生のお子さんに関しましては、検査開始時期は小学2年生の夏ごろとなり、今秋ごろにご案内をお届けする予定です。)

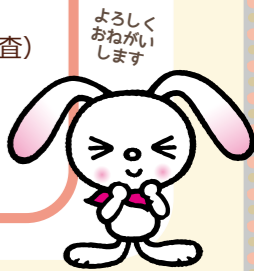
小学2年生になられるお子さんにお会いできることを、スタッフ一同、とても楽しみにしています。ご協力どうぞよろしくお願いいたします。

*お引越などでご遠方にお住まいの方で、京都ユニットセンターにお越しただくことが難しい場合、調査を実施させていただけないことをご詫言申し上げます。全国の最寄りのユニットセンターで学童期検査を受けられる場合がございますので、お手数ですが、京都ユニットセンターまでご相談ください。

学童期検査の内容

- ★検査対象者・・・小学2年生のエコチル調査参加者(保護者同伴)
- ★検査会場・・・京都大学、長浜赤十字病院、同志社大学赤ちゃん学術センター(木津川)などを予定
- ★検査内容・・・①身体計測:身長、体重、体組成(体脂肪率、筋肉量) ②精神神経発達検査(お子さんがコンピューターを使って行う検査) ③尿検査 ※採血はありません
- ★検査日・・・調整して決定
- ★所要時間・・・1～1.5時間程度

※2018年8月末時点での予定です。今後変更になる場合があります。



各地区のイベントのお知らせ

★それぞれの対象地区のイベントチラシを同封しております。詳細は、チラシをご覧ください。

京都 プチイベント

■クリスマスライト

を作ろう(キッズ対象)
開催日: 12月1日(土)
場所: こどもみらい館

開催日: 12月5日(水)
場所: 北保健福祉センター

■風呂敷を使ってみよう

(おとな対象)
開催日: 10月31日(水)
時間: 10:15~
場所: 左京保健福祉センター

■先生と話そう!

(おとな対象)
開催日: 11月21日(水)
時間: 10:30~
場所: 京都大学

長浜 エコチル☆ファミリー

■クリスマスライト

を作ろう(キッズ対象)
開催日: 12月2日(日)
時間: A 10:00~10:50
B 11:00~11:50

場所: リュートプラザ
びわ文化学習センター

★びわ図書館のお隣です。
遊びに来てくださいね!

木津川 エコチルカフェ

■よってって、あそんでって! エコチルカフェ

開催日: 12月1日(土)
時間: 11:00~14:00
場所: ガーデンモール
木津川

★お買い物ついでに皆さんで
遊びに来てくださいね。

メルマガ
登録方法!



ecochil-kyoto
@wadm.jp

メルマガに 登録しませんか?

毎月2回程度、京都ユニットセンターよりお送りするメルマガ会員になりませんか。医師や専門家によるコラム「子育て情報」と、エコチルスタッフによるコラム「ほっとひと息」をお届けしています。新規ご登録の方、アドレス変更のため再登録をご希望の方は空メールを送信してください。氏名のご登録は不要です。次回の配信よりお届けします。

質問票返送キャンペーン



対象の4つの質問票を全てご提出くださった方に感謝をこめてプレゼントをお贈りしています。2歳の「がまぐち」に引き続き、4歳、6歳のプレゼントも皆さまにお使いいただけるようなオリジナルグッズを、スタッフが心をこめて選びました。

■4歳のプレゼント: オリジナルふろしき

対象: 2歳6か月、3歳、3歳6か月、4歳の4つの質問票

■6歳のプレゼント: オリジナルトートバッグ

対象: 4歳6か月、5歳、5歳6か月、6歳の4つの質問票

詳しくはHPをご覧ください

要予約 発達・健康相談のお知らせ

詳しくはHPをご覧ください

京都ユニットセンターに登録されているエコチル調査参加者の方を対象に、小児科医が個別に無料で面談して相談にのります。お子さんの健康や発達に関して心配なこと、気がかりなことがありましたら、お気軽にご相談ください。

- ※薬や診断書は出ませんので、ご了承ください。
- ※前日までにお電話にてお申し込みください。折り返し詳細をご案内いたします。HPのお申し込みフォームもご利用ください。

申込について 電話番号と電話受付時間★平日のみ

【京都・長浜地区】
TEL: 075-366-7400 9:00~16:00
【木津川地区】
TEL: 0774-65-6066 10:00~16:00



全国 エコチル調査コールセンター

フリーダイヤル・年中無休 9:00~22:00

0120-53-5252

全国共通のエコチル調査コールセンターでは、調査についてのお問い合わせだけでなく、育児相談も承っています。看護師、保健師、栄養士など実務経験豊かなスタッフが親身になって対応いたします。お気軽にお電話ください。



変更はありませんか?

お引っ越しなどで住所や電話番号などが変更になった場合、お手持ちの「登録内容変更届」にご記入いただき、質問票等と一緒にご返送ください。または、京都ユニットセンター(木津川地区の皆さまは同志社大学サブユニットセンター TEL: 0774-65-6066)までご連絡ください。

編集後記 猛暑、豪雨、地震と自然災害が続いた今年の夏。台風の発生も相次いでいます。穏やかな秋となることを祈るばかりです。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋などと言われるように、秋は何かに取り組むのにいい季節ですね。また秋は実りの季節です。果物や農作物がたくさん収穫され、食欲の秋でもあります。旬のおいしい食べ物で元気をつけてください。秋の夜長、親子で一緒に絵本を読んだあとは、たっぷり睡眠をとってくださいね。秋は学校や園での行事が目白押し。12月になったらエコチルキッズ対象のイベントを開催予定ですので、ぜひ遊びに来てください。お待ちしております。



環境省エコチル調査

京都ユニットセンター

発行 京都大学大学院医学研究科エコチル調査京都ユニットセンター
〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町53 分子生物実験研究棟129号室

<http://www.ecochil-kyoto.jp/>

mail: info@ecochil-kyoto.jp
Tel: 075-366-7400



平成30年10月1日 発行

