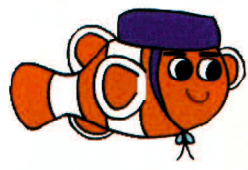


ちゅらちゅら だより



皆様にご提出いただいた質問票調査の集計データが発表されています!!
詳しくは、環境省エコチル調査HPを要チェック!!
<http://www.env.go.jp/chem1/ceh/>



エコチル調査 南九州・沖縄ユニット
琉球大学(沖縄)サブユニットセンター
宮古事務所(宮古福祉保健所内)
TEL: 0980-79-0513
(平日 8:30~17:00)
HPも見てね♪
<http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.jp>



「みなみのしまの音楽会」 開催しました♪

いつもエコチル調査にご協力頂きありがとうございます。
スタッフ一同よりのお礼と感謝を込めて、7月4日に東京在住のシンガー・ソングライターの Satoko さんをお招きして「みなみのしまの音楽会」を市内の「働く女性の家(ゆいみなあ)」で開催しました。いつも調査にご協力いただいているご家族が参加されました。前半は Satoko さん作曲の「宮古の風」をはじめとする癒しミュージックが披露され、ゆったりとした時間が流れていました。気持ちよくて寝ちゃうお子さんもいました。後半は親子で参加できるリトミックをおこない、初めて見る楽器に子ども達は大喜びで音を奏でていました。ラストには宮古島のゆるキャラ「みやや」が登場してみんなで一緒に歌ったり踊ったりしました。子ども達のたくさん笑顔が終始あふれていてスタッフも一緒に楽しませてもらいました。今後イベントを開催しますので、多くのご参加お待ちしております。



産婦人科医からのお話



環境に関する最近の報道記事の中で私が特に気になっているものに、米軍基地跡地の沖縄市のサッカー場から見つかったドラム缶のたまり水から、環境基準をこえるダイオキシン類が検出された問題があります。私自身、小学校低学年のころ沖縄市近郊に住んでおりましたが、学校帰りに遊んだ軍用地近くの採石場で、黒塗りの多数のドラム缶や英文字入りの金属製の箱が普通に廃棄されているのを見た覚えがあります。あれはいったい何だったのでしょか。

現代に生きる我々には、子供たちが安全に育つ環境を次世代に引き継いでいく義務があります。エコチル調査は自然環境、社会環境の様々な因子が、胎児期を含めた児の発育にどのような影響を与えるかを将来に向かう長い時間をかけて調べるもので、世界でも類を見ない大規模な疫学研究であります。その成果は広く国民に還元されるべきもので、本調査に関わる全ての職員が、将来的に、エコチル調査が無かった時代に比べより良い医療施策が行われ、安全な育成環境がもたらされたと言われることを願いつつ業務にあたっております。

今後もエコチル調査に関するご協力を宜しくお願い申し上げます。



琉球大学医学部附属病院
産婦人科
正本 仁 診療教授

2014年11月より、詳細調査がスタートしました

エコチル調査では、全国で10万人の参加者のうち2013年4月以降に生まれた参加者(お子さん)の中から無作為に選ばれた5,000人の方を対象に、2014年11月より詳細調査をスタートいたしました。琉球大学(沖縄)サブユニットセンターの調査地域である宮古島市では、44人の方々が対象です。

詳細調査 (5000人)

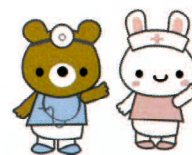
- ・家庭訪問により居住・生活環境中の化学物質やハウスダスト等を調べます。
- ・お子さんの健康状態や成長・発達について、小児科医が直接診察します。
- ・採血検査により、詳しいアレルギー抗体等を調べます。
- ・訓練を受けた検査者が面談により精神神経発達検査を行います。



詳細調査参加者の声

・親でも“こんなことできるんだ”というビックリするような事があって、普通の健診では見れないので参加してよかったです。

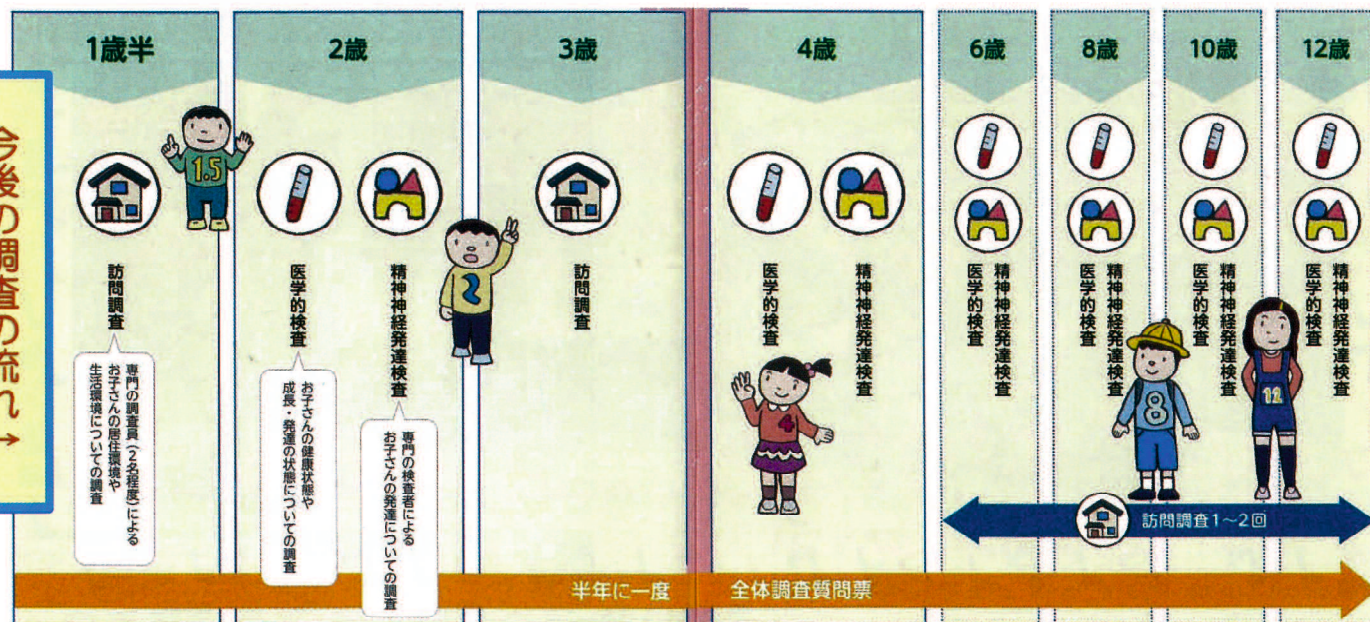
・おもちゃも沢山あり、にぎやかな雰囲気を楽しみながらの検査でした。



① 子どもの健康と環境について、専門的に調べた情報が加わる

② エコチル調査全体の知見の信頼性を高める

今後の調査の流れ



小児科医からのお話



本当に暑いです。皆さんどのようにお過ごしでしょうか。
ある武道家が「なぜ、武道をするのですか？」という質問に対して「運をつかむためです。」と答えたという話があります。私は武道家ではありませんが、ある形・型というのはどうも人が生きる上で重要なようです。人と人との息づかいを感じ、間合いを見極めるなどと言われると、なるほどと感心してしまう次第です。その型を時々崩してみせることができたりすると名人とされるのでしょう。

それだけ基礎がしっかりしていればなせる技なのかもしれません。さて、今皆さんが参加しているエコチルは何を目指しているのでしょうか。より健康に生きるためであるのは皆さんご存じであると思います。インターネットで色んな情報が氾濫し、色んな答えがあり、どれが本当か良くわかっていません。但し、食事や睡眠、学習など面において人間の体が健康であるための条件はある程度決まっていると思われます。そして健康であるための基本的な型とは何か答えを求めているのがエコチルです。暑さに負けずに甘くなったおいしい宮古島限定マンゴーを食べながら調査票に答えていただくと10万人の方々の総意でその答えが出てくると思います。お腹を壊さない程度でかき氷も良いですね。



琉球大学医学部小児科
知念安紹 准教授



優れものの ゴーヤー君♪

皆さん、普段何気なく食べているゴーヤーの優れた効果と効能をご存知ですか？

実はゴーヤーは、

- ①腸内を刺激して便秘を改善し予防する
 - ②中性脂肪を取り除き、肥満や高血圧に有効
 - ③シミ、そばかす、紫外線を防ぎ綺麗な肌を作る
 - ④食欲を増進し胃腸の荒れを修復するなど、沢山の効果をもたらしてくれます。
- また、ゴーヤージュースにして
☆食後に飲むと血糖値を抑える事が出来る
☆飲んで 30 分後にウォーキングなどの運動をするとダイエット効果
☆疲労回復効果
☆太りにくい体質を作る
等々、いっぱいのお得があります。



ゴーヤージュースの作り方

材料 (2 杯分)

- ・ゴーヤー 4 分の 1 本
- ・バナナ 1 本
- ・牛乳又は豆乳 200~250cc
- ・水

1. ゴーヤーを洗いワタを取り除く
2. バナナとゴーヤーをミキサーにかけやすい大きさに切る
3. 全ての材料をミキサーで 1 分間混ぜて完成

※水を入れて冷やして飲むとおいしいですよ
甘さの調節はバナナの量で♪



6 月からエコチル調査担当の教員になりました。長いお付き合いになります。宜しくお願い致します。

特命助教 松田葉子

平成 27 年度 市民公開講座開催決定！！

エコチル調査の紹介と産婦人科医、小児科医による講演と相談会を行います。ご家族、お友達とお誘いあわせの上ご来場ください。

日時

9 月 26 日 (土) 14:00~16:00

場所

平良保健センター

講演テーマ

『妊娠の成立と胎児の発育について』

産婦人科医 正本 仁先生

『妊娠の食事と神経管閉鎖不全症』

小児科医 知念 安紹先生

参加対象

宮古島市のエコチル調査対象者及びご家族、一般市民 ※参加無料



現在、宮古島市でのエコチル調査は、ご協力者 (登録者; 913 人)、誕生されたエコチルベビー、845 人で実施されています。

引き続き協力者の皆様方には、お子様が 13 歳の誕生日を迎えるまでご協力いただきますよう、お願い申し上げます。

琉球大学 (沖縄) サブユニットセンター長
(衛生学・公衆衛生学講座教授) 青木一雄



知ってる？



「エコチル調査コールセンター」

～育児相談も承ります～

0120-535-252

受付時間 9:00～21:00 (毎日)



看護師、保健師、栄養士など、実務経験豊かな専任スタッフが親身になって対応いたします。
妊娠期の過ごし方や体調管理、赤ちゃんの発育や、子供の育て方や気になる症状など・・・
どんなことでもお気軽にご相談ください。

急な発熱

赤ちゃんが夜中に発熱。今すぐに病院に連れて行った方が良いのか。朝まで様子を見て大丈夫なのか・・・。

離乳食

子供の離乳食を開始しましたが、子どもが拒否して進みません。離乳食がおいしくないのかと悩んでしまいます。

調乳

ミネラルウォーターでミルクを作ってもいいですか？

予防接種

家族全員で、インフルエンザの予防接種を受けたいと思うのですが、1歳未満の乳児も接種できますか？

夜泣き

1歳半の子どもが夜泣きをするようになりました。どう対処したらいいのかわからず、困っています。

宮古島市
からの
お知らせ



健康のこと、子育てのこと、
気軽に相談してみませんか？



乳幼児健診を受けましょう

乳幼児健診(乳健)
って何？

お子さんの体や心の健康・成長をご両親と一緒に確認する場です。
お子さんの健康面の確認の他、子育て中のお悩みを聞いた
り情報提供も行っています。

なぜ
健診を受けるの？

健診は、発育・発達節目となる大事な時期に相談が出来るよう設定しています。お子さんの変化だけでなく、お父さんやお母さんも子育てに悩みが出る頃です。家族みんなで安心した毎日を過ごす為にも健診を受けて下さい。

保育所の健診との
違いは何？

お子さんの身長・体重の変化、尿検査だけでなく、心の健康や栄養面も含めて、医師・保健師・栄養士などが直接お話をしながら確認していく所が違います。

仕事や体調不良
で行けない時は
どうするの？

行けない時は、まずお電話下さい！
なるべく無理なく受けられるよう別の日程をご案内しています。平良保健センター、下地保健福祉センターどちらに相談してもOKです。

●健診は全部で4回(4ヶ月・10ヶ月・1才半・3才半頃)実施します。

お子さんが対象年齢になる月に、封書で通知致します。

●平成27年4月から、宮古地区全体(平良・下地・上野・伊良部・城辺)の乳健会場を平良保健センターに統一します。

平日 9時～17時 の間にご相談下さい
健康増進課：73-1978

平良保健センター：73-4572
下地保健福祉センター：74-7171

事務局からのお願い



- ・ご自宅に出し忘れた質問票はありませんか？
- ・住所、名前、連絡先変更の際には「登録内容変更届」を提出ください。
- ・お子さんの身長、体重のご記入を忘れずに！



たくさんのプレゼントも準備しています♪

『エコチルキッズ』写真大募集！！

カワイイお子さんの写真を「ちゅらちるだより」に載せませんか？

- ①写真のタイトル
 - ②撮影時の年齢(月齢)
 - ③お子さんのお名前(ふりがな)
 - ④投稿者の氏名、連絡先
- をご記入の上、お写真と一緒に下記アドレス宛までお送り下さい。

eco-miyako@coda.ocn.ne.jp

・応募写真は原則返却しません。・応募戴いた写真や個人情報は本募集以外の目的には試用しません。
・肖像権、著作権における問題の責任は負いかねます。

