

ちゅらちる だより

Vol.10
2018.Oct



目次 Contents

- 【コラム】「グリーゾーンよりレインボーゾーン」・【エコチルキッズ写真】 ②
- 【イベント】「第3回エコチル調査まいふかごどもまつり」レポート ③
- 【チャレンジ】親子で Cooking ④
- 【エコチル調査中間報告】予防接種について ⑤
- 【予防接種】はしかワクチンについて ⑥

年齢別	エコチル キッズ	3さい 17人	4さい 287人	5さい 274人	6さい 236人	7さい 10人
-----	-------------	---------	----------	----------	----------	---------

(2018年9月1日現在)

●ホームページとブログも見てね♪
<http://www.ecochild.med.u-ryukyu.ac.jp>



●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をご覧ください。
<http://www.env.go.jp/chemi/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



グレーゾーンよりレインボーゾーン

臨床心理士 座喜味 淳子 (新版K式発達検査担当)

「グレーゾーン」という言葉を聞いたことはありますか？

最近、「発達障害」についてメディアでも多く取り上げられるようになり、それに関して「グレーゾーン」という用語も耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

発達障害の話題の中で「グレーゾーン」というのは、つまり発達障害なのかどうか、白か黒か、どちらとも言えない微妙なところ、という意味になります。

しかし私は、グレーというよりレインボーなのではないか、と思ったりします。

人の個性はそもそも、白か黒か、二者択一で分けることは難しいからです。もし、発達障害だと診断されたとしても、言わずもがな個人個人の特性はとても違っていて、同じではありません。やはり個性的なのです。

たとえば個性を色で表すとしたら、青系の色が強い人、緑が濃い人、赤系の色が目立つ人、キラキラと光っているオレンジ色の人、同じ色合いでも透き通っている人、何色もの色をあわせ持つ人などなど、色の組み合わせを考えたらきりがありません。ですから私たちはみな、レインボーゾーンの中にいるのだと思います。

個性とはそういうもので、発達障害もその中にあるということに過ぎません。

また、白か黒か、という視点で見る時、良いか悪いか、という二者択一になっていることも多いのではないのでしょうか。絶対的に良い人間と絶対的に悪い人間というものが、いるとは思えません。みな、良いところもあれば、悪いところもあるのです。

白でもなければ黒でもない。良くはないが悪くもない。そんなあいまいなことを、ありのまま受け入れることが、個性を尊重するということなのではないのでしょうか。

グレーもいいけど、どうせならレインボーでいきませんか。

※久松中の教育相談だより (6月号) 記事を一部改変

加者の方よりいただいた写真はインターネットへのアップロードを控えています

SCOOP!

大集合！ ★エコチルキッズ★

エコチルキッズの
素敵な写真を紹介するコーナーです

お子さまのカワイイ写真を
ちゅらちるだよりに載せてみませんか？

- ① 写真のタイトル
- ② 撮影時の年齢
- 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。
- ・応募頂いた写真や個人情報は本募集以外の目的には使用しません。
- ・肖像権、著作権における問題の責任は負いかねます。

●好きな遊び
たかくジャンプをする！



●好きな遊び
プールあそび☆

第3回 エコチル調査まいふかこどもまつり

平成 30 年 7 月 29 日 (日)「第 3 回エコチル調査まいふかこどもまつり」を宮古島市中央公民館で開催いたしました。多くのエコチルキッズ・エコチルファミリー、そして宮古島市民のみなさまにご参加いただき、会場はたくさんの笑顔と笑いにあふれ、楽しい雰囲気になりました。

舞台を盛り上げてくださいました、ふたば保育園・あけぼの保育園・はなぞのこどもえん・女声アンサンブル AYAGU・宮古島市母子推進員・あばらぎアフターヨガ・人形劇団「んまだいしょう」・男塾武・Doo のみなさま、素晴らしい演出ありがとうございました。

来年もみなさまにお会いできることを、スタッフ一同、心より楽しみにしております。今後ともエコチル調査にご協力をよろしくお願いたします。



たくさんのご来場ありがとうございました！！

加者の方よりいただいた写真はインターネットへのアップロードを控えています

《 イベントアンケートより 》



今回の「まいふかこどもまつり」におきまして、アンケートを実施いたしました。そのアンケートの中からいくつかのご意見・ご要望を紹介いたします。



【イベントについて意見】

- ・毎回子どもとウキウキ、ワクワクしながら楽しく参加しています
- ・イベント楽しいです
- ・イベントを開催してくれて、ありがたく思ってます

【その他】

- ・(質問票の謝礼品の)プレゼント喜んでいました
- ・質問票は子どもの成長の目安にできて、いつも勉強させていた

だいてます
など、嬉しいご意見をいただきました。

【イベントについて要望】

- ・イベントの時間がいつもお昼寝の時間なので、ずらしてもらえると助かります
- ・大きい子どもたちが楽しめるイベントがあるといいな、と思います

という要望がございました。

今後は、皆さまのご要望に答えられるよう検討し、尽力していきたいと思

います。
アンケートご協力ありがとうございました。



ヒラヤチーは沖縄の家庭料理。「ヒラヤチー」とは「平焼き」の沖縄方言読みです。小麦粉を水で溶いたものに、ニラやネギ、ツナを加えるのが定番です。おやつや非常食としてもなじみがあります。

今回、琉球大学医学部附属病院の管理栄養士と調理師と一緒に、定番のヒラヤチーに県産もずくを加えたり、手巻きのようにアレンジして作ってみました。ぜひお子さまと一緒に作ってみてください！

* 基本の生地（4枚分）

【材 料】・小麦粉…50g ・卵…1個 ・水…100cc ・油…適宜



1 定番のヒラヤチー(もずく入り)

【材 料】* 基本の生地 ・ニラ…60g ・もずく…60g ・ウスターソース適宜

【作り方】

- ① 基本の生地：小麦粉・卵・水を混ぜ合わせる
- ② ニラ60gを2～3cmに切る。もずく60gを3cm程度に切る
- ③ ①と②を混ぜ合わせる
- ④ ホットプレートの温度を200度にセットして、油をうすく塗る
- ⑤ お玉で③を流し入れて、表面をこんがり焼いて出来上がり

★好みでウスターソースをつけて食べるのも良いですね！



2 手巻き風ヒラヤチー

【材 料】* 基本の生地 ・ポーク缶 ・卵 ・サニーレタス ・マヨネーズ

【作り方】

- ① 基本の生地：小麦粉・卵・水を混ぜ合わせる
- ② ホットプレートの温度を200度にセットして、油をうすく塗る
- ③ お玉で①を流し入れて、表面をこんがり焼く（4枚）
- ④ ポークは厚さ1cmに切り、長い方にあわせて1cm幅に切って、表面を焼く
- ⑤ 厚焼き卵を焼いて、8～10cmの長さでそろえて切っておく
- ⑥ サニーレタス・マヨネーズと一緒に巻いて出来上がり

★手巻きにすると親子で楽しめますね！



4歳6ヶ月質問票

幼児のための食事質問票について

《結果算出に必要な項目》

- ①最近1ヶ月の食習慣についての回答
- ②現在の身長・体重

エコチル調査では、4歳6ヶ月質問票・幼児のための食事質問票にお答えいただいた内容を基に、簡単な結果【お子さんの食事・栄養の特徴】をご報告しています。お子さんの食習慣の特徴を把握し、健康維持・増進、生活習慣病の予防に役立ててください。

質問票の返送にご協力ください

みなさまにお答えいただく質問票は、今後の調査・研究にとって非常に貴重なデータとなります。ちょっと回答しづらかったり、時間がかかってしまう時もあるかと思いますが、質問票への回答・返送にご協力いただきますようお願いいたします。



エコチル調査中間報告

いつもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます。皆さまにご回答いただいた質問票は、未来の子ども達の貴重なデータとなります。今回は宮古保健所からの「はしかワクチン接種」の記事に合わせて、2歳質問票から宮古島地区におけるエコチル参加者の予防接種の実施状況を報告させていただきます。

2歳 【予防接種について】 ■質問：予防接種を受けたことがありますか？

99

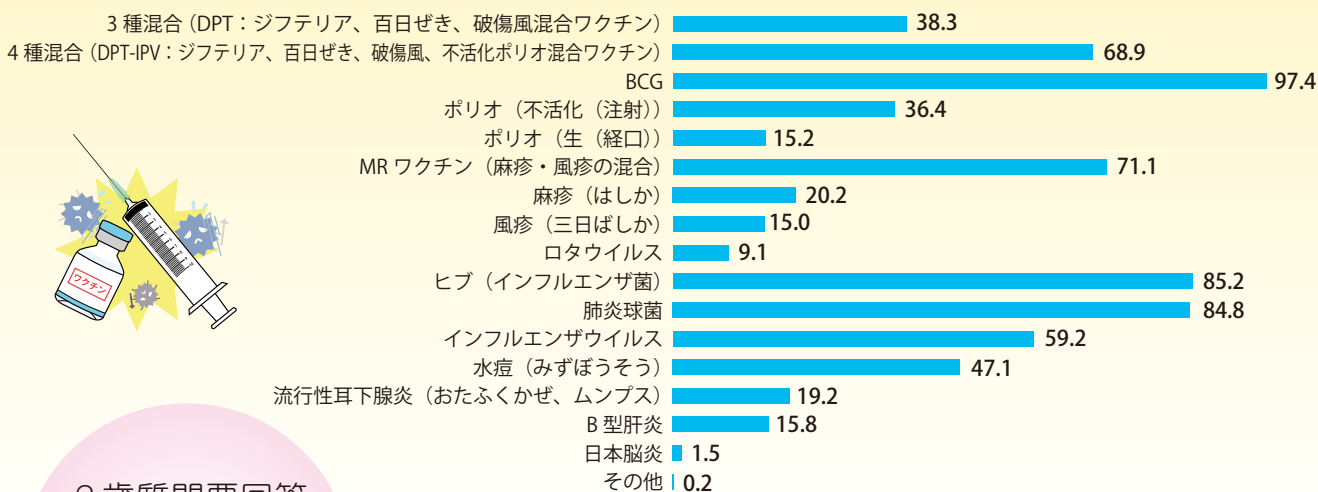
1

■ある ■ない

回答数：682件（無回答：17件）

「ある」と回答した660人の回答（複数回答）

(%)



2歳質問票回答では予防接種率は非常に高いようです。

【注意】 この結果は、2018年8月13日時点の回答に基づく暫定的結果です。

【7歳質問票（一部抜粋）】

エコチル調査では、7歳質問票において各予防接種（BCG、3種混合、他）の実施年月について母子手帳からの転記（右図参照）をお願いする予定です。予防接種を受けられる際は、母子手帳の記入を忘れずをお願いいたします。



質問5 以下の各予防接種について、母子健康手帳をご確認いただき接種年月をご記入ください。母子手帳に記載がない場合は記入せず空白としてください。

ワクチン名	接種年月
① BCG	接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	以下は、複数回の場合のみ記入してください 接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
② 3種混合(DPT) ジフテリア 百日ぜき 破傷風	1回目接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	2回目接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	3回目接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	追加接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
③ 4種混合(DPT-IPV) ジフテリア 百日ぜき 破傷風 ポリオ	1回目接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	2回目接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	3回目接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
	追加接種 20 <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月

はしかワクチン接種は1歳になったら「1回」 小学校入学前の1年間に「もう1回」



宮古保健所健康推進班

2018年3月、沖縄県内で4年ぶりとなる「はしか(麻しん)」の患者が確認されました。その後、県内外で流行し、沖縄県では99名(宮古保健所管内では2名)の患者が確認されました。

流行のきっかけとなったのは外国人観光客で、「はしか」に感染した状態で来沖したことでした。複数の大型商業施設を訪れるなど不特定多数の人と接触し、感染は県内全域、そして愛知県や東京都などへと拡大しました。

「はしか」は、感染力が強く、空気を介して人から人へとうつります。手洗いやマスク着用では予防できません。ワクチン接種だけが感染を防ぐただひとつの方法です。十分な免疫をつけるためには、2回のワクチン接種が必要です。

また2回のワクチン接種率がともに95%以上あれば、仮に「はしか」を引き起こすウイルスが地域に持ち込まれても流行することはないと言われています。

下の表は、定期予防接種における宮古島市と多良間村のはしかワクチン(MRワクチン)接種率です。県内の他市町村と比べて接種率は高いのですが、2017年度は第1期・第2期ともに95%に達していません。

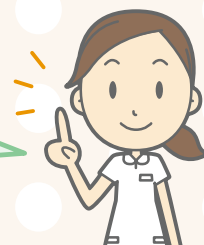
【表】定期予防接種 宮古島市と多良間村のMRワクチン接種率(%)

	第1期(1歳～)					第2期(小学校入学前)				
	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2013年度	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度
宮古島市	97.7	103.4	91.5	98.2	92.5	95.9	96.8	95.6	90.9	92.3
多良間村	100	100	80	150	57.9	100	100	100	100	90.9
沖縄県	92.3	93.3	92.6	95.2	—	88.9	89.5	90.4	89.8	—
全国	95.5	96.4	95.5	97.2	—	93.0	93.3	93.0	93.1	—

※接種対象者は10月1日現在の人数、接種者数は年度ごとにおける人数を集計しているため、接種率が100%を超えることがあります。

出典：宮古保健所概要(一部改変)

2018年6月「はしか」の終息宣言が出され、流行は収束しました。しかし、今回のような海外からの「はしか」の「輸入」は、いつ起きてもおかしくありません。予防接種を受け「はしか」の流行を一緒に防ぎましょう。お子さんや免疫力を弱い方を守るために！



【はしか(麻しん)について】

原因	麻しんウイルスへの感染
潜伏期間	10～12日
感染経路	空気感染(麻しんウイルスの空気中での生存期間は2時間以下)
主な症状	感染すると約10日後に発熱や咳、鼻水といった風邪のような症状が現れて、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が出現する。肺炎や中耳炎を合併しやすい。麻しんウイルスに感染した後、10万人に1人程度の頻度で、特に学童期に亜急性硬化性全脳炎(SSPE)と呼ばれる中枢神経疾患を発症することがある。

イベントのお知らせ 英語リトミック in クリスマス

- 日 時：平成30年12月9日(日)
- 場 所：働く女性の家『ゆいみなあ』
- 時 間：14:00～15:30(予定)

※天候等、諸事情により中止になる場合があります

エコチル調査に関するお問い合わせ

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
(琉球大学大学院医学研究科 衛生学・公衆衛生学講座内)

- 琉大事務局
TEL：098-895-1213・080-3377-2605
(エコチル専用携帯電話)
- 宮古事務所(宮古保健所内)
TEL：0980-79-0513・080-2743-2844
(エコチル専用携帯電話)