

## Column 2 子どもの小さな変化に気づいていますか



エコチル調査  
南九州・沖縄ユニットセンター  
特任准教授

小田 政子

いつもエコチル調査にご協力をいただきありがとうございます。2011年にエコチル調査が開始されてから、早いもので12年が経過し、参加児のお子さんも、現在小学校2年生から5年生になりました。また、エコチル調査は13歳まで調査を行う予定でしたが、調査の延長が確定しました。まずは18歳までの同意の有無を確認していくことになります。詳細はコアセンターから送られてきたエコチルだよりをご覧ください。今後もご協力いただけますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、私は今年度スクールカウンセラーとして小学生と中学生のお子さんと面談する機会をいただきました。今はコロナ禍で私たちの生活も大きく変化し、子どもたちの学校生活にも様々な変化が起こっています。その時々で通常と違う対応を求められ、子どもの気持ちはもういっぱいになっていることも多いようです。

子どもは「先生や保護者に話を聞いてもらいたい。でも忙しそう。やっぱり心配をかけてはいけない。自分が我慢すればいい。」などの気持ちを抱えています。私がまず面談で心掛けていることは、できるだけたくさんの気持ちを「聴く」ことです。45～50分の面談ですが、子どもは今の思いを話すだけでひとまずスッキリするよう、「こんなに人に話を聴いてもらったことはない。話せてよかったです。」という感想をいただきます。

面談の内容は様々ですが、小さいながらも、いろいろな思いを抱えながら生きている姿に、いつも私は感心させられます。大人の私は反省させられることばかりで、子どもからいろいろなことを教えてもらっているように思います。このような時代を生きる子どもの保護者の方々にお願いしたいのは、次のような子どものちょっとしたサインを見逃さないでほしいと言ふことです。

- ①なんとなく親によそよそしくなる。目を見て話さない。ごまかす。
- ②元気がなくなる。食欲がなくなる。言葉が少なくなる。お友だちと遊ばなくなる。
- ③寝つきが悪くなる。朝起きるのが遅くなる。
- ④忘れ物が多くなる。集中ができない。期日までに指定されたことができなくなる。

などの変化です。このような子どもの状態に気づいたときは、子どもに積極的に話しかけることが大切です。

「なんとなく元気がないように感じるけど何かあったかな。」「最近、朝起きてくるのが辛うじけど、夜はよく眠れているかな」など、保護者の方が感じたことを子どもに伝えていくと、子どもからはなかなか言い出せないことも、保護者が子どもの変化に気づき、子どもと向き合う時間を持つことで、子ども自身も話をしやすくなります。その時に注意してほしいことは、子どもの気持ちに寄り添い「承認」してあげることです。ついつい「そんなことぐらいで悩んでいたら社会に出ていけないよ。」「それはあなたにも悪いところがあったのでは。」など「否定」するようなことを言ってしまうと、もう自分の気持ちは理解してもらえないから二度と話したくないと子どもは心を閉ざしてしまいます。保護者の方に承認してもらうことで、「話してよかったです。自分は一人ではない。理解してくれる家族がいる。」という認識が持てるようになります。家庭は「心の安全基地」、つまり安全で安心な場所であることが必要です。しかしながら、保護者の方々も大きな社会変化の中で子育てを行っており、さまざまなストレスを抱えている方も多いと思います。上手にストレス発散を行い、ご自身の心身の健康を保ちながら、子どもの小さな変化を見逃さないように、子どもとのコミュニケーションを大に思っています。エコチル調査でも、専門のスタッフがお子さんや保護者の方のご相談を受け付けております。お気軽にユニットセンターまでお問合せください。

南九州・沖縄ユニットセンターお問い合わせ先  
096-373-5440 (平日9:00～17:00)



## 熊本大学発 論文発表



熊本大学大学院  
生命科学研究部  
小児科学講座 助教

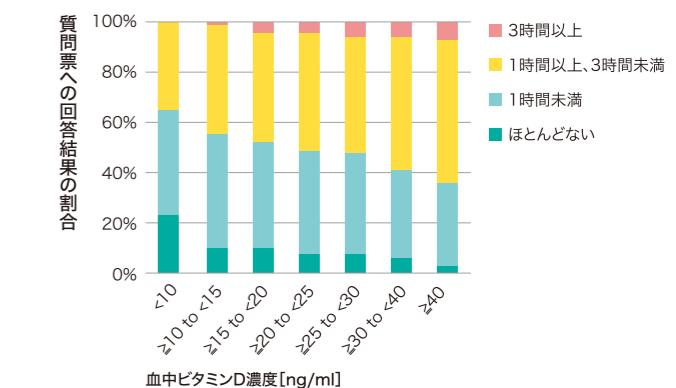
倉岡 将平

皆さまからご回答いただいた質問票データをもとに、今年度二編の学術論文が発表されました。ご回答いただいた質問票は、子どもたちの健康や環境に関するさまざまな研究に生かされていきます。これからもエコチル調査へのご協力をよろしくお願いいたします。

### 幼児期のビタミンD欠乏が 身長の伸びに影響を与える可能性

エコチル調査の詳細調査によって得られた2歳および4歳の3,624人の血中ビタミンD値と成長率(身長の伸び)のデータについて解析しました。今回の研究では、全体の23.1%がビタミンD不足(血中ビタミンD値が20 ng/ml未満)であることが分かりました。さらに、全体の1.1%がビタミンD欠乏(血中ビタミンD値が10 ng/ml未満)であることも明らかとなりました。解析の結果、ビタミンD不足のない子どもの身長は年間8cm伸びていたのに対し、ビタミンD欠乏と判断された子どもの身長の伸びは年間7.4cmに満たず、血中ビタミンD濃度と成長率の関連が明らかになりました。また、血中ビタミンD濃度が低いグループでは日中に屋外で遊ぶ時間が短い傾向にあり、特に冬における屋外活動が少ないことがビタミンD不足になるリスク因子である可能性が示されました。

この結果により、子どもの成長にとって適切な血中ビタミンD値や屋外活動の程度が明らかになっていくことが期待されます。



南九州・沖縄ユニットセンター  
熊本大学サブユニットセンター

福重 真美

### 日本人妊婦における抗核抗体陽性と 化学物質曝露との関連性： エコチル調査による横断的研究

私たちの体には、細菌やウイルスなどから身を護り、恒常性の維持に働く「免疫」という仕組みが備わっています。近年、免疫の過敏反応であるアレルギーや、自己の正常な細胞や組織を攻撃する自己免疫疾患が増加しています。これらの背景には、生活習慣、社会的要因、化学物質などの環境要因が関わっていると考えられています。これまでの研究で、化学物質曝露と「抗核抗体」との関連が指摘されています。抗体は、本来異物(抗原)が体内に入ってきた際に排除するために作られるタンパク質ですが、抗核抗体は、何らかの要因により自己の細胞や組織に対して作られる自己抗体の一つです。抗核抗体は、一般的に自己免疫関連疾患のマーカーとされていますが、健康な人も保有していることが分かっていて、その臨床的意義やメカニズムについて研究が進められています。

私たちは、日常的に何らかの化学物質に複合的に曝露されています。曝露の量や濃度、頻度は様々で相互に複雑に関連し合うため、心身への影響を解明することは容易ではありません。本研究では、このような日常の化学物質曝露の総合的な指標として、抗核抗体の可能性に着目しま

した。抗核抗体は、人種や地理的環境、生活環境など社会疫学的要因によって影響を受けますが、日本人を対象にした研究は数が限られています。日本では、男女で社会進出や職場および家庭内役割に違いがあることから、化学物質曝露状況も特性があることが予測されます。さらに、健康な赤ちゃんを育んでいる妊娠女性対象の研究は殆どありません。そこで今回、エコチル調査の妊娠前期の女性1,235人を対象に、質問紙調査で得られた化学物質曝露データと追加調査の残余血清から測定した抗核抗体データについて解析しました。本研究では、17.2%の妊娠女性が抗核抗体陽性(抗体価40倍以上)で、健康な人を対象とした一般的な割合と明らかな差はありませんでした。また、妊娠女性は、就労の有無に関係なく日常的に化学物質に曝露されており、いくつかの化学物質曝露と抗核抗体陽性が有意に関連していることがわかりました。

今回、化学物質の曝露が自己免疫現象と関連していることが示されました。それらが私たちの心身にどのような影響を及ぼすかはまだ分かっていません。今後、対象を拡大し長期的な経過を調査していくことで、化学物質曝露による影響やそれらのマーカーを解明していくことが期待されます。

