



エコチル調査 北海道ユニットセンター事務局

〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目 北海道大学 環境健康科学研究教育センター内

TEL 011-706-4747 FAX 011-706-4725

フリーアクセス 0800-800-3956 (平日 9:00~17:00) ※通話料無料、携帯・PHSからの通話はできません

(URL) <http://www.cehs.hokudai.ac.jp/ecochil/> (E-mail) ec-hokkaido@cehs.hokudai.ac.jp



事務局連絡先
QRコード



ご協力ありがとうございます！

平成24年10月17日現在

現在 **3,751人** のお母さんが参加されています。

平成26年3月までに9,000人が目標です。ぜひお友達へのお声かけもお願い致します。

~~~~ ご挨拶 ~~~~

環境省『子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)』にご協力頂きまして、誠にありがとうございます。子どもたちのための、より良い環境作りに役立てられることを願って調査を進めております。北海道ユニットセンターでは、今回参加されている皆様に少しでも役立てばと考へ、『エゾチル通信』を発行する運びとなりました。皆様がこの『エゾチル通信』を通じて、北海道ユニットセンターの活動を身近に感じて頂けると嬉しく思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

北海道ユニットセンター長 岸 玲子



北海道ユニットセンター事務局は、北海道全体のリクルート推進、情報入力、リスク管理、広報などを総括しています。

岸センター長



札幌地区リサーチコーディネーターは、保健センターでの調査の説明や、協力医療機関での調査進行のための準備を担当しています。

旭川サブユニット(旭川医科大学内)では、教員3名、事務1名、リサーチコーディネーター(RC)7名が任務にあたっています。おかげさまで旭川での参加者数は平成24年9月末時点で母親834名、父親292名になりました。エコチル調査参加者の皆様、ご協力頂き本当にありがとうございます。今後もスタッフ一同、協力医療機関とともに、頑張っていきたいと思ひます。どうぞお友達やご親戚に妊婦さんがいる場合は、「一緒にエコチル調査に参加しましょう!」と、声をかけてみてくださいね。未来の子どもたちにより良い環境を残せるように、ママの力を合わせましょう!



北見サブユニット(日本赤十字北海道看護大学内)では北見市(北見自治区)、美幌町、津別町、訓子府町と置戸町の皆様に調査への協力をお願いし、9月末までで750名のお母様、228名のお父様が参加してくださっています。これは北見地区で妊娠された方のおおよそ4割になります。また434名の方にお子さまが生まれました。ときどき調査のためにお母様にお会いしますが、赤ちゃんを抱っこして微笑まれる姿は、私たちにとっても癒される光景です。そしてエコチル調査がそのお子さまたちのみならず、これから生まれてくる命に役立つようにこれからも説明や調査のお手伝いなどの仕事をしっかりと担っていきたいと思ひます。

<編集部が聞きました！> 創刊号のテーマは…

## ～授乳期のママが知っておきたい栄養と食事～

妊娠中から引き続いて、授乳期のママが気になるのが、食事と栄養ではないでしょうか。そこで、当ユニットセンターのRC 統括であり看護師、保健師、助産師でもある土川さんに、編集部が聞いてみました！

※土川さん=(土) 編集部=(編)

(土)「授乳期のママに特別な食事が必要だと思いますか？」

(編)「赤ちゃんにたくさんの栄養をあげるためにも、もちろん必要だと思います！(自信満々)」

(土)「答えはNOです。」

(編)「えー！そうなんですか！？」

(土)「基本的にバランスの良い食事ができていれば問題はありませぬ。バランスの良い食事とは、野菜、果物、豆類、イモ類、肉、魚、乳製品などをバランスよく摂る食事です。脂っこいものや甘いものは、ほどほどであれば大丈夫です。昔は産後にお餅を食べると母乳がよく出ると言われましたが、食が乏しかった時代には、貴重なエネルギー源だったために、このように言われたのでしょ。

(編)「なるほど、乳腺炎を気にして、大好きなケーキを無理して我慢することはなかったのですね(笑)」

(土)「母乳は赤ちゃんにとって、大切な栄養ということは、誰もがご存じのことです。でも、『母乳、母乳』と責められてノイローゼになってしまう方もいます。赤ちゃんはミルクでも十分育ちます。母乳が出ない、様々な事情で母乳を飲ませることができないなどで、今お悩み中の方がいらしたら、肩から力を抜いて気持ちを切り替えてみてください。長い人生の中で、育児のできる期間はほんのわずかです。母乳かミルクかよりも、できるだけお子さんを可愛いと感じ、育児を楽しんでいることが一番大切だと思います。ママ、ファイト！」

(編)「母乳にこだわりすぎるよりも、ママがストレスなく、笑顔で赤ちゃんに接することが、一番の栄養かもしれませんね。土川さん、ありがとうございました。」



<ママ・プレママのひと息>

ニマスレタートル ホット



リフレッシュできる  
～呼吸法～

ゆっくりと深呼吸をすることで、気持ちがリフレッシュしたという経験をしたことがあるかと思います。妊娠中の家事・子育てで忙しい合間に、ちょっと一息。そんな深呼吸ですが、コツをつかむとより効果的にリフレッシュ感が得られます。

～やり方～

- 1.姿勢を正して、肩の力をぬいて、目を閉じます。  
(自分の好きな自然の景色などを思い浮かべるなど)
- 2.口から息をゆっくり吐き、少しお腹をへこませるように、ゆっくり「ふーっ」と。コツは、ほどほどに吐ききる。

まずは3回、ゆっくりと吐いてみてください。息を吐けば、自然に吸う息が入ってきます。  
(鼻から吸いましょう)

☆いかがでしょうか？ちょっとリフレッシュした気がしませんか？

旭川地区サブユニット 川西康之(産科医)

## エコチル調査 クイズ

エコチル調査を行っている官庁はどこでしょうか？

①「環境省」②「厚生労働省」③「文部科学省」

「官製ハガキ」または「E-mail」にて、下記の事項を添えて、ご応募ください。

- ・クイズの答え
- ・お名前
- ・郵便番号、ご住所
- ・電話番号
- ・「エコチル調査」や「エコチル通信」へのご要望、ご感想など



正解者の中から、毎月抽選で5名様(計30名様)に「木のおもちゃ(写真のどちらか1点を編集部でセレクト)」をプレゼント！

【毎月末日締切・最終締切 2013年4月末日消印有効】

※創刊号プレゼントクイズの受付は終了しました。

(応募先)

〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目  
北海道大学 環境健康科学研究教育センター内  
「エコチル通信」編集部 宛  
E-mail: ec-news@cehs.hokudai.ac.jp



## 【事務局からのお知らせ】

- 住所変更、改姓、里帰りなどの際には「登録情報変更通知」の提出をお願い致します。
- お手元に提出を忘れていた書類はありませんか？謝品をお送りできない場合がありますので、お早めに提出をお願い致します。
- エコチル調査北海道ユニットセンターのホームページでは、調査の最新情報やスタッフブログがアップされています。「エコチル調査 北海道」で検索してご覧ください。
- ブログなどで紹介する、参加者の皆様のメッセージや赤ちゃんの写真を募集中です！編集部までお気軽にお寄せください。お待ちしております。

発行年月日:平成24年10月25日

発行人:岸玲子 編集部:荒木敦子、米澤優香、金子純子  
編集後記:創刊号が完成しました。

これからも、よろしくお願い致します！

