

お子様と  
ご家族におくる

3歳児

# ポプラ通信

ご意見・ご感想など  
ございましたら  
お寄せ下さい。

E-mail:  
kodomo@cehs.hokudai.ac.jp



## ご挨拶



北海道大学  
環境健康科学研究教育センター  
研究代表者 岸 玲子

平素より北海道大学環境健康科学研究教育センターの調査研究にご協力いただきまして、ありがとうございます。

近年、子どもたちを取り巻く生活環境は大きく変化しております。環境が子どもたちへどのような影響を及ぼしているのか、中でも健康への影響は心配されるところです。

当センターでは、環境化学物質(ダイオキシン類、PCB類、水銀など)や栄養や住まいの環境が、子どもたちの健康にどのような影響を与えるのかを、アレルギーや神経行動発達などを追跡する形で調査しております。お子様とご家族の皆様の、より良い健康とその環境づくりに役立つことを願って、研究を進めております。

今回のポプラ通信は、子どもたちを取り巻く環境の中でも、特にシックハウス症候群などで何かと話題の多い、住環境に焦点をあててみました。特集「アレルギーと住宅環境」が皆様のお役に立ちますと幸いです。

今後とも、本調査にご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

## CONTENTS

### 特集 アレルギーと住宅環境

工学博士(衛生工学) 竹田 誠

🐮 Oh!yatsu.....「アーモンドビスコッティ」

🐮 親子でアロマ.....「精油の使い道」

🐮 親子で遊ぼう.....「腕でつぼう」「おうま」

🐮 歌って♪あ・そ・ぼ♪.....「おべんとう」

🐮 ママ、絵本よんで!.....「ぐりとぐら」  
「だるまちゃん」とてんぐちゃん」

## アレルギーが増えています

アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、気管支ぜんそく、花粉症、食物アレルギーをはじめとするアレルギー疾患が、特に若年層を中心に急増しています。厚生労働省の調査では、日本人の3人に1人が皮膚・呼吸器・目鼻にアレルギー症状があると報告されています。

## カビ・ダニや身の回りの化学物質が住宅環境を悪くしています

通気性や吸湿性に富んだ昔ながらの木造住宅に比べ、現代の住宅は湿気を逃がしにくい特徴があります。「カビ」



や「ダニ」は湿気を好みます。さらにカビやダニがもっとも発育する温度は20~30℃です。湿度が高く、エアコンなどで室内を1年中快適な温度に保つという事は、カビやダニの発育にもっとも良い条件となってしまうのです。

普段から何気なく使っている防虫剤・芳香剤、洗剤や化粧品など、わたしたちの身の回りには「化学物質」がたくさん存在しています。これらの化学物質も含め、カビ・ダニなどが現代のアレルギー疾患の増加に影響していると考えられています。

## おうち健康ですか？

ご家族にアレルギーの症状の方はございませんか？また、おうちの中においが気になったり、カビのにおいがしませんか？

札幌で行ったわたしたちの研究により、おうちにいる時にアレルギー症状と似た症状を訴えるシックハウス症候群が、「カビのにおい」などと関係していることがわかってきました。もし、ご自宅のカビのにおいが気になるなら、ご家族はアレルギー予備軍なのかもしれません。一度、おうちのヘルスチェックをしてみたいはいかがでしょうか？

## おうちのヘルスチェック① お部屋の換気はしていますか？

まずはこまめに換気をしてみましょう。換気によってカビやダニが好む湿気を屋外に追い出すと同時に、室内に溜まった化学物質も追い出すことが期待できます。窓を開けて換気をする際には、ドアや窓を2ヶ所以上開け空気の通り道を作ると効果的です。

## おうちのヘルスチェック② 掃除機のかけ方は適正ですか？

毎日掃除機がけをしているから、ダニもホコリも取り除かれているはずと安心していませんか？掃除機は何でも吸い込んでくれる便利な魔法のほうきのような気がします。しかしその一方で、ホコリの細かい粒子、ダニの死骸やフンが排気として掃除機から出され、室内の空気を汚している場合があります。時としてこの細かい粒子の方が、アレルギーに対して悪い影響を及ぼすことがあります。掃除機を使う場合は、掃除中はもとより掃除後しばらくは窓を開けて換気することが重要です。特にフローリングの床は細かいホコリの粒子が舞いやすいので、拭き掃除を併用すると効果的です。また、アレルギー疾患のある方や乳幼児は、掃除中は別の部屋に避難させることも必要です。

## おうちのヘルスチェック③ お布団のダニ退治はしていますか？

真夏の炎天下にお布団を干しても、ダニは死にません。お布団の天日干しの目的はお布団を乾燥させることで、ダニが住みにくい状態にすることなのです。北海道では、冬の間天日干しは難しいので、布団乾燥機を利用すると良いです。そして実は、大事なのは「布団たたき」の方です。お布団の綿が切れにくい程度にたたきことで、生きているダニ、死骸やフン、ホコリがお布団の表面に出てきます。これと同時に掃除機で表面に出てきたダニなどを吸い取るのが、ダニを減らす布団たたきの「コツ」です。掃除機からはダニの死骸などが排出されますので、ここでも換気をお忘れなく。

その他、ご家庭でできる対策に「炭の利用」があります。ご家庭でよく使われている芳香剤・消臭剤の代わりに、炭を置いてみましょう。炭が空気中の臭いや化学物質を吸着し取り除いてくれます。また、押入れなどに炭を置いておくと、炭は余計な水分を吸ってくれ、乾燥したときには逆に水分を放出してくれます。育児に仕事にと、何かとお忙しいお母さん、お父さん。小さなお子様、ご家族の健康のためにできることから始めてみましょう。

参考文献

シックハウス症候群とその対策 シックハウス・シックスクールを防ぐために（オーム社）  
体によい家・悪い家 住まいの中の毒・ダニ・カビ（講談社）  
家の中のダニ（裳華房）  
炭博士にきく 炭の神秘（株DHC）

## Oh!yatsu

おいしい「おやつ」をご紹介

### アーモンドビスコッティ

管理栄養士 小西 香苗

ノンオイルで作るとっても簡単なイタリアのお菓子「ビスコッティ」です。カリカリとした歯ざわりをお楽しみください。大人はコーヒーに、お子様には牛乳やハーブティー、たんぼぼコーヒーなどにしみ込ませて食べても美味しく頂けます。たくさん焼いてビンや缶などに保存しておくとも良いでしょう。



Point Memo

■保存性を高めるためには、水分が完全に蒸発するまで乾燥焼きします。アーモンドの代わりにレーズン、くるみ、ごま、松の実などでもおいしく出来ます。

#### 材料

(約40個分)  
薄力粉……………180g  
砂糖……………100g  
ベーキングパウダー……………小さじ1と1/2  
塩……………ひとつまみ  
卵……………2個  
アーモンド……………80g

栄養価(4個分)  
エネルギー168kcal、タンパク質4.3g、  
脂質5.7g、カルシウム28mg、鉄分0.8mg

#### 作り方

- ①薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩をボールに入れ軽く混ぜ合わせる。
- ②別のボールに卵を入れ良くかき混ぜる。
- ③①にアーモンドと②を入れ、混ぜ合わせる。
- ④全体がなじんだら、ひとまとめにして生地を2等分する。鉄板にオーブンシートを敷いて、生地をそれぞれ10cm幅、1.5cm高さ、20cm長さぐらいの形に整える。
- ⑤170度に温めておいたオーブンで30分焼き、一度取り出す。熱いうちに1cm幅に切り、切り口を上にしてさらに鉄板に並べる。
- ⑥再び、150度で20分程度乾燥するまで焼きます。

## 親子でアロマ

### 精油の使い道

IFA アロマセラピスト 荒木 敦子



芳香浴以外の精油の使い方としては

- おしぼり: ボールに水(湯)をはり、1滴落としてからハンドタオルを浸して絞る
- 玄関や下駄箱の消臭: 重曹大さじ1程度に5滴程混ぜ、小皿に盛っておく
- 掃除機の消臭: ダストパックに2滴程落す。
- 洗濯: クエン酸大さじ1程度に5滴ほど混ぜてから、最後のためすすぎに入れる
- 掃除: バケツに水を張り、2滴程落としたものを雑巾がけに利用する  
など、アイデア次第でいろいろな楽しみ方が広がります。なお、嗅覚は時間がたつと慣れてしまい、感じにくくなります。同じ部屋に居て香りがなくなったと思っても、外からくると意外に残っているもの。また、強すぎる香りは不調の原因となりますのでご注意ください。

参考文献 妊娠・出産・育児のためのアロマセラピー（池田書店）

お部屋で香りを楽しみたい時に、天然香料であるアロマセラピー用の精油を利用してみたいはいかがでしょうか。手軽に精油の香りを楽しむ道具に、芳香拡散器があります。ろうそくやライトなどの熱源式のほか、ファン式のものも売られています。雰囲気も楽しめる熱源式、熱源がなく安全性の高いファン式と、目的と状況にあわせて使い分けるとよいでしょう。

また、専用の道具がなくても、コットンやティッシュなどに2滴程落とすだけでも楽しめます。より早く広範囲に拡散させたい場合は、扇風機の前に置いたり、エアコンの送風口に挟んだりしておきます。熱湯を入れたマグカップに落としても良いでしょう。



# 親子で遊ぼう

体全体を使って遊ぶことは、大人の想像以上にお子様達の運動能力を育んでいます。お父様、お母様と一緒に、体全体を使って遊んでみてください。ちょっとした運動になりますよ!!



## 腕てつぼう

お子様と向かいあって手をつなぎます。お子様は大人のおなかをつたって足でよじ登り、逆上がりを行います。お母様と息を合わせて、鉄棒の逆上がりの要領です。

## おうま

大人が四つんばいになって馬になります。お子様は騎手になります。大人の背中に乗ります。「のんびり、おじいさん馬で〜す」、「暴れん坊のじゃじゃ馬で〜す。落とされないようにしてください」などと言いながら、左右や前後に揺らしてお馬の動きにパリエーションをつけて遊びます。



3歳児は、“大きい”、“小さい”だけではなく、“中くらい”といった抽象的な概念も分かるようになってきます。また、自分の年と同じ数“3”が分かるようになるのもこの時期です。歌と手遊びの中で、楽しく数の概念に親しんでみてはいかがでしょうか。



# 歌って♪あ・そ・ぼ♪ 「おべんとう」

♪これくらいの おべんとうに  
おにぎり おにぎり ちょっと つめて  
きざみしょうがに ごましおふって  
②にんじんさん ③さくらんぼさん ④しいたけさん  
⑤ごぼうさん あなのあいた れんこんさん  
すじのとおった ふ〜き♪

## 遊び方

これくらいの…… 両手の人差し指でお弁当箱の四角をえがきます。  
おにぎり…… おにぎりをにぎるしぐさをします  
ちょっと…… 片手の上にあるおにぎりをお弁当箱に入れる真似を二回します  
きざみしょうが…… 片手の手の平をまな板にし、もう片方の手でまな板の上のものを切る真似をします  
ごましおふって…… バラバラとふりかける真似をします  
にんじんさん…… 「にんじん」は片手で2を示し、「さん」はもう片方の指で3を示す  
さくらんぼさん…… 「さくらんぼ」は片手で3を示し、「さん」はもう片方の指で3を示す  
しいたけさん…… 「しいたけ」は片手で4を示し、「さん」はもう片方の指で3を示す  
ごぼうさん…… 「ごぼう」は片手で5を示し、「さん」はもう片方の指で3を示す  
あなのあいた…… OKを両方の指で作し、れんこんの「さん」の所はもう片方の指で3を示す  
すじのとおった…… 左腕の上を右手指ですーっとすじをかかのようにします  
ふ〜き…… 「ふき」と大きな声で言った後、フーッと息を吹く

# ママ、絵本よんで!

3才になると、ものがたり絵本を楽しめるようになってきます。今回は、ロングセラーのシリーズ絵本2冊を紹介いたします。子どものとき楽しんだというお母様も、今度はお子様と一緒に楽しんでみてはいかがでしょうか。

小池 晶



## 「ぐりとぐら」

文/なかがわりえこ 絵/おおむらゆりこ  
福音館書店 本体価格 800円

野ねずみのぐりとぐらが森で大きな卵を見つけ、特大のカステラを作って仲間と一緒に食べるお話です。ふわふわの黄色いホットケーキのようなカステラに、わくわくしたお母さんもいらっしやることでしょう。この他にも、「ぐりとぐらのおきゃくさま」「ぐりとぐらのかいすいよく」などの絵本があります。



## 「だるまちゃんとてんぐちゃん」

作・絵/加古里子  
福音館書店 本体価格 800円

だるまちゃんは仲良しのてんぐちゃんのようになくて、身の回りのものを工夫して、てんぐちゃんのような下駄やうちわを作ります。仲良しの友だちと同じようにしたいという気持ちは、誰でも覚えがあるでしょう。この他にも、「だるまちゃんとかみなりちゃん」「だるまちゃんとのこちゃん」などの絵本があります。

## 住所変更のご連絡のお願い

下記連絡先に書かれておりますFAXまたはe-mailのいずれかご都合のよい方法にてご連絡ください。またその際には**出産された病院名、お母様のお名前、お母様の生年月日、調査ID、新住所、新電話番号**をお伝え(明記)くださいますようお願いいたします。

\*お知らせいただいた個人情報は本研究以外の目的に使用することはございません。

- 発行元:北海道大学 環境健康科学研究教育センター
- 発行責任者:岸 玲子
- 発行年月日:平成18年2月初版発行/平成27年1月修正版発行
- 連絡先:〒060-0812 札幌市北区北12条西7丁目
- TEL 011-706-4749 FAX 011-706-4725
- e-mail: kodomo@cehs.hokudai.ac.jp

【研究運営メンバー】 荒木敦子、池野多美子、佐々木成子、宮下ちひろ、伊藤佐智子、Houman Goudarzi、小林澄貴、西原進吉、湊屋街子、山崎圭子、アイツバマイゆふ、小林祥子、田村菜穂美、蟻馬ゆず、加藤幸子、木原真由美、田中薫、干場円香、松岡寛、若杉さおか

当センターのホームページでは、研究グループの紹介や当センター業績がご覧頂けます。

<http://www.cehs.hokudai.ac.jp/>

## 研究メンバー紹介

