



きらり

vol.  
24

2025.12

この調査では、赤ちゃんがお母さんのお腹にいる時から健康状態を確認し、環境の影響が子どもの成長や発達にどのように関わるか調べています。非常に大規模で長期的な調査であり、妊娠中の母親の行動が赤ちゃんに与える影響について、さまざまことが明らかになっています。生まれた子どもが成人に達するまで追跡する予

## “エコチル調査”って？

「エコチル」とは「エコロジー」と「チルドレン」を組み合わせた言葉です。2011年から環境省は、全国15地域で10万組の親子が参加する『子どもの健康と環境に関する全国調査』を行つており、これを『エコチル調査』と呼んでいます。

産科・婦人科医の

知っておいて  
ほしいおはなし



# 環境中の化学物質と子どもへの影響



環境省と国立環境研究所が中心となって調査を取りまとめ、国立成育医療研究センターがサポートを行っています。生活環境にある化学物質が子どもの健康にどのような影響を与えていくのかを明らかにすることが目的です。全国の15の地域にお住いの妊婦さんに協力をお願いし、赤ちゃんがお母さんのお腹にいるときから13歳になるまでのあいだ、子どもの健康と環境との関係を見るための全国調査です。今後、13歳以上の調査も予定されています。(エコチル大阪ユニットHP引用)



大阪ユニット  
センターのHPに  
つながります

定で、今後さらに多くの成果が期待されています。

## 妊娠中の飲酒が与える影響

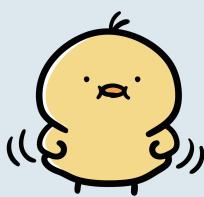
たとえば、妊娠中の飲酒については、1週間あたりわずかアルコール5g(ビールなら小さなグラス半分ほど)でも、赤ちゃんの成長に影響し、生まれた時の体重がやや少くなることがわかつています。また、妊娠中に継続的に飲酒していたお母さんから生まれた子どもは、その後のコミュニケーション能力の発達に影響が出る可能性があるというデータもあります。

私が産婦人科医になつた1980年代には、妊娠中の喫煙の悪影響はすでに確立していましたが、アルコールについては「少量なら良い影響もあるのでは」と考えられることもあり、絶対にダメという意見は少なかつたようになります。しかし、その後の研究で、アルコールはヒトにとって毒物であり、少量でもう影響はあることが明らかになってきました。女性は同量のアルコールでも、男性よりも影響を受けやすいというデータもあります。

妊娠を考えている方、妊娠した方は、赤ちゃんのために、妊娠がわかつたらすぐに飲酒をやめることが一番安全です。

# 子どもの脂肪肝？

しほうかん



脂肪肝という言葉を聞いたことがあるでしょうか？肝臓に脂肪が過剰にたまつた状態を脂肪肝と呼びます。子どもでも、肥満や偏った食生活が原因で脂肪肝になることがあります。

では脂肪肝があるとからだにどのような影響がでてくるのでしょうか。

## 肥満や偏った食生活で

脂肪肝があるかないかを知るには、腹部エコー検査でおなかの状態を確認します。ほかに血液検査で肝臓の機能や線維化の状態をることができます。最近では、10～11歳の男の子を中心に脂肪肝が増加傾向にあるという報告があり、特に新型コロナウイルス感染症、パンデミック以降子どもの運動不足、肥満が増えたことの影響もあると言わ

れてています。

子どもは脂肪肝があつても無症状であることがほとんどです。しかし、将来深刻な病気になります。また、睡眠時無呼吸症候群など睡眠の質の悪化にもつながります。

注意が必要です。脂肪肝を放置しておくと、肝臓に炎症が起ります。さらに「非アルコール性脂肪肝炎」という状態になります。さらに炎症が長期間続くと、柔らかいはずの肝臓が次第に硬くなり（肝線維化や肝硬変と呼ばれる状態）。最も悪の場合、肝不全や肝がんに進行で命にかかる病気がなります。

## 診断と最近の傾向

脂肪肝といふ知識

小児科マメ知識



無症状だからこそ

肥満は、将来的に糖尿病、高血圧、心血管疾患発症のリスクもなります。また睡眠時無呼吸症候群など睡眠の質の悪化にもつながります。

## 規則正しい生活と将来

脂肪肝の治療の基本は、偏った食生活や運動不足、肥満を改善することです。バランスの取れた食事（野菜・魚を中心）を取り、日々の運動継続、規則正しい生活、十分な睡眠をとることが大切です。

好きなものばかり食べる、好き嫌いが多いことで子どもを責めるのではなく、家族みんなで生活習慣を見直すことが、将来子どもの健康と、家族全体の健康を守ることにつながります。

すぐに肝臓から過剰な脂肪がなくなるわけではありませんが、早めに対応することで正常な肝臓の状態に近づいていきます。からだの中でひつそりと張っている肝臓にも目を向けてあげましょう。



こんなとき  
どうしたらいい？

救急車を呼ぶ?  
病院にいく?

# 子どもの病気・けが ホームケアリーフレット



急な症状に合わせた対処法、相談先や連絡先、ホームケアのポイント、保護者の方からの質問などを当センター小児科医監修のもと、リーフレットにまとめました。先月から「頭部打撲」と「腹痛」が新しく仲間入り！ぜひご利用下さい。

右記のQRコードよりアクセスいただくと当センターホームページより電子版をダウンロード頂けます。

