

エコチルかながわ通信★11月号★



みなさん、こんにちは。

エコチル調査は皆様のご協力のおかげで、全国で **43,327 人**、神奈川ユニットセンター(UC)内では、**2,696 人**の方にご協力をしていただいています(全国の目標 10 万人、神奈川 UC の目標 6,000 人)。エコチルベビーも全国で **22,974 人**、神奈川 UC で **1,261 人**誕生しています(H24.8.31 時点のデータシステム登録数)。ますますリクルートに力を入れながら、すでに参加していただいている皆様にも引き続きエコチル調査にご協力いただけるように取り組んでいきます。今回のエコチルかながわ通信では、エコチル育児相談についてです。

エコチル育児相談



神奈川 UC では 13 年間エコチル調査にご協力いただく皆様のために、小児科医が身近な存在として、「病院に行く必要があるのか?」「行くほどじゃないけど心配!」など、皆様が疑問・不安に思っていることに回答していただけるように取り組んでいます。

各地域の育児支援センターでの相談会や、メールでの相談、電話での相談を行っています。

エコチル育児相談を担当してくれている小児科医の伊藤先生をご紹介します。



こんにちは。エコチル育児相談担当の伊藤淳です。メール相談、電話相談の他、横浜市金沢区、大和市、小田原市の子育て支援センターなどで直接相談を受けております。

僕は沖縄の離島で 3 年間勤務しました。その時に気づいたのは、病気になってから病院に来るのはごく一握りで、その前の段階で「病院に行ったらいいのか、行かなくていいのか、どうしよう」と迷われているお母さん、お父さんたちが多くいらっしゃる、ということでした。そして島内の保育園や子育て支援センター、小学校などで無料健康相談を行ったところ、実に多くの相談を受けました。その時の経験を、神奈川 UC エコチル育児相談で活かしていこうと考えております。お子さんの体のこと、健康に関わることなら何でもご相談ください。「相談してもいいのかな、こんなの相談したらだめかな」と思ったら、迷わずご相談ください。

「相談してもいいのかな、こんなの相談したらだめかな」と思ったら、迷わずご相談ください。

各地域の育児支援センターでの相談は、月 1-2 回行っております。小児科医が行く日については、

★金沢区地域子育て支援拠点 とことこ <http://www.tokotoko-kanazawa.jp/>

HP 内のとことこ通信で日程が確認できます。

★小田原市子育て支援センター

<http://www.city.odawara.kanagawa.jp/field/education/support/karenda1901.html>

子育て支援センター「マロニエ」・「おだぴよ」の予定表で日程が確認できます。

★大和市広報やまと <http://www.city.yamato.lg.jp/web/kouhou/kouhou2012.html>

大和市では、保健福祉センター・子育て支援センター・I KO Z A で相談を受けています。広報やまと各号の健康のページ内で日程が確認できます。

各子育て支援センター等に行ったときに、直接お問い合わせいただいても大丈夫です。

よくある相談とその回答

【1歳10カ月・女児】寝つきが悪くて毎晩たいへんです。電気を消しても布団から這い出して遊んだり、歌を歌ったり…。なかなか寝てくれません。結局寝るのは11時過ぎてしまいます。保育園でもお昼寝をあまりしないようです。寝不足にならないのか、成長に影響が出ないのかと心配です。

伊藤先生からよくある相談についてまとめてもらいました。



【回答】睡眠は個人差があり必ずしも何時までに寝ないといけない、1日何時間以上寝かせないといけない、というようなルールはありませんが、快適な睡眠に導くためのコツがあります。

【やった方がいいこと】

①生活リズムを乱さない



いってきまーす

生活リズムが安定すると、体が睡眠と覚醒のリズムを覚えます。朝決まった時間に起こすことが特に大事です。大人の生活時間が乱れていると、その影響が子どもに出る場合があります。親御さん自身の生活リズムが乱れていないかも確認して下さい。

②いっぱい体を動かす

体力があり余っていて寝ない場合があります。日中、思う存分体を使った遊びをさせてください。

③お風呂/シャワーの時間

入眠していく時、人間の体温は徐々に下がっていきます。就寝時刻の1時間前後前にお風呂/シャワーを済ませておくと、火照った体から熱が取れて徐々に体温が下がっていき、入眠できます。逆に、お風呂から上がった直後は体が興奮状態なので、眠れません。

【やってはいけないこと】

①就寝前のテレビ/パソコン/ケータイ

モニターからの光刺激によって、脳が覚醒モードになります。見ていた内容によって興奮して眠れない場合もあります。2歳以下のお子さんの場合は、睡眠前に限らずなるべくメディアには触れさせたくないものです。

今日も元気に遊ぼう!!!



②お昼寝の時間とタイミング

お昼寝の時間も個人差がありますが、もし2時間以上お昼寝していたらそれは長いです。なるべく2時間以内にしましょう。また、お昼寝の時間が夕方にかかっていたらそのせいで夜の就寝時間がずれている可能性もあります。他にも「寝る前の儀式」が効果的な場合があります。毎晩寝る前に決まった何かをする、それは絵本読み聞かせかもしれませんし、スキンシップかもしれませんし、何がいかは一人ひとり違いますが、そういったものがあると少し寝かしつけが楽になるかもしれません。

エコチルかながわ通信について

エコチルかながわ協力医療機関内でエコチル調査員が皆様にお配りしています。また、エコチル神奈川ユニットセンターからエコチル調査にご参加いただいている方への郵送物（謝金など）にも同封させていただいております。HP上でメルマガに登録して下さっている方、エコチル調査票へメールアドレスをご記入いただきました方へもメールでご案内しております。

発行元：

横浜市立大学医学部エコチル調査神奈川ユニットセンター（エコチルかながわ）

〒236-0004 横浜市金沢区福浦3-9

TEL&FAX：045-782-2770

E-mail：eco_chil@yokohama-cu.ac.jp

次回は、2013年1月1日発行予定です。