

エコチル通信12月号



エコチルママってどんな人？ 中後期質問票編

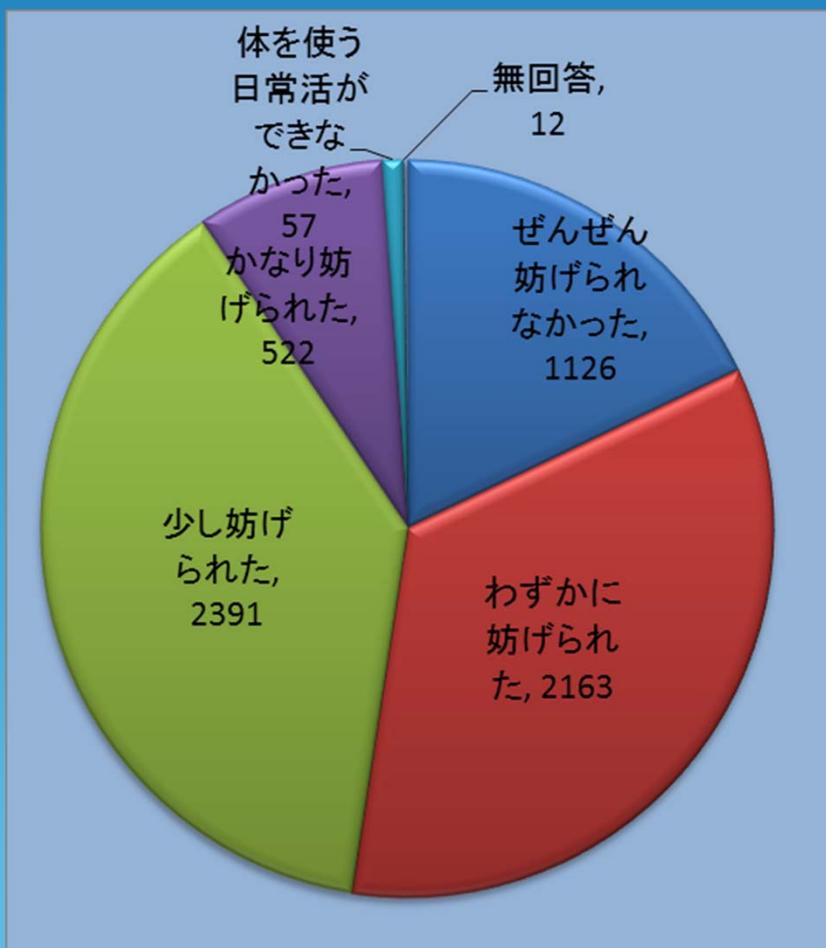
横浜市立大学医学部
エコチル調査神奈川ユニットセンター

この結果は、エコチル調査のうち、横浜市立大学が担当している地域で回収した質問票を集計したものであり、人数が多いものが基準であるというものではありません。

すでに3歳の質問票などにお答えいただいているお母さんにとっては、妊娠中のことはすでに遙か昔の出来事かもしれませんが、妊娠中にどんなふうに思いながらすごしていらしたかを少しまとめました。



過去1か月間に体を使う日常活動がどれくらい妨げられましたか。



7割の方が、「わずかに」または「少し」とご回答されてきました。お腹も重くなってきて、妊娠していないときのようには動けなくなってきていたってことですね。

18%の方は特に感じていなかったようです。すごいですね。

逆に、1%ぐらいの方が、体を動かす日常生活ができなかったとご回答されてきました。お母さんになるって大変なことですね。

皆さん、すごいです!!!

同じような質問で、いつもの仕事（家事など）についても聞いていますが、だいたい同じような回答で、大丈夫な方は、日常活動もいつもの仕事も大丈夫だし、ダメな方はどちらもだめでした。



身体の痛みと日常活動の制限をみていると、痛みの強さと日常活動の制限は、関係がなさそうですね。痛みはないけど活動ができない方もいるし、痛みは強いけど、日常生活には支障がない方もいるようです。

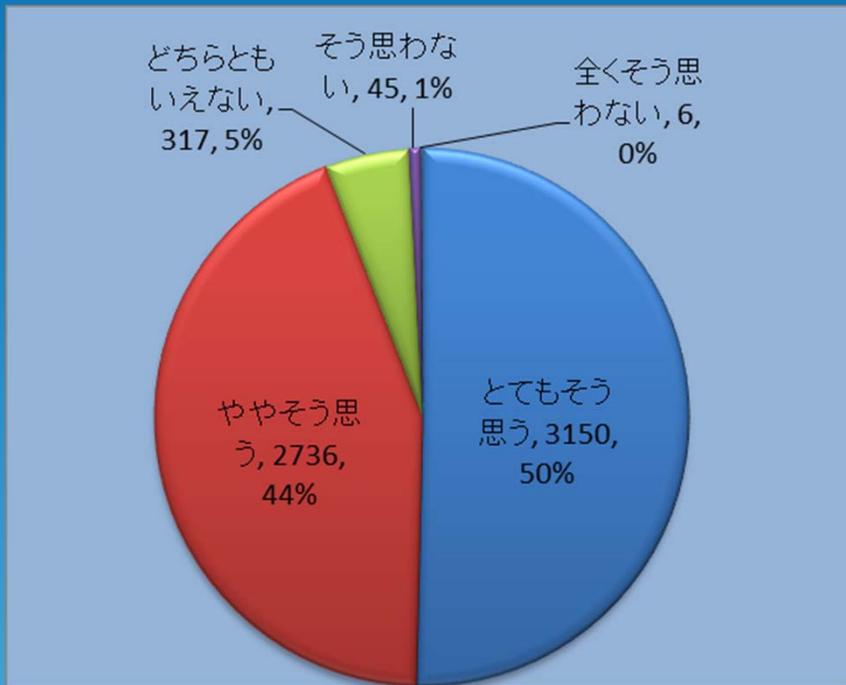
		痛みの強さ					
		ぜんぜん	かすかな	軽い	中くらい	強い	激しい
日常活動の制限	ぜんぜん妨げられなかった	335	304	357	98	28	4
	わずかに妨げられた	302	651	824	312	71	2
	少し妨げられた	191	410	1130	529	117	10
	かなり妨げられた	54	54	176	162	71	5
	体を使う日常生活ができなかった	9	6	14	12	14	2

10代の頃と、エコチルベビーの妊娠時のダイエットについて聞いていますか、みなさん色々と努力をされていますね。でも、妊娠中はもちろんですが、痩せることを目的に、「食べたものを吐く」や「タバコを吸う」はしないでくださいね。

	10代の頃	妊娠中
間食・夜食を減らす	3122(49.8%)	2346(37.4%)
運動をする	2940(46.9%)	2098(33.5%)
食事を普段の3分の2以下に減らす	1757(28.0%)	785(12.5%)
特定の食品（ダイエット食品）をとる	1435(22.9%)	604(9.6%)
タバコを吸う	431(6.9%)	259(4.1%)
食べたものを吐く	335(5.3%)	89(1.4%)
薬を使う	314(5.0%)	122(1.9%)

10代の時に、上記のダイエット全部を試したことがある方が、24名いました。今は、育児で忙しくてそれどころではないでしょうか。

ダイエットを心がける方がたくさんいましたが、妊娠中に太りすぎないようにすることは大切だと思っていたのでしょうか。



なんと99%の方が太りすぎには注意が必要と思っていたようです。また、その理由を伺ったところ、「お産を楽にする」や「元気な子どもを産むため」が回答としては多かったようです。ただ、みなさんが思う太りすぎ（適正体重）とは、どのぐらいなのでしょう。

理由	
お産を楽にするため	4595 (73.3%)
元気な子どもを産むため	4250 (67.8%)
産後早く元の体型に戻すため	2914 (46.5%)
医師や看護師にそう言われるから	1892 (30.2%)
産後の生活習慣病予防のため	1775 (28.3%)

ダイエットについて聞いています

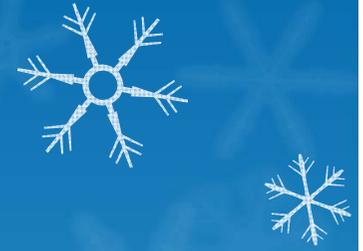
元気な赤ちゃんを産むためには、サプリメントは必要なのでしょうか？
 この1か月の間（質問票を記入する前1か月）にサプリメントを服用したかを聞いたところ52%の方が取っていないとの回答でした。
 取る方と取らない方が半々といったところのようです。
 ちなみに、サプリメントとして摂取されているものは…

	日に2回以上	日に1回	週4-6回	週1-3回	月2-3回	月1回	取っていない
葉酸	95	1480	376	567	350	154	3231
亜鉛	22	134	31	61	37	12	5938
エイコサペンタエン酸 (EPA)	6	29	7	28	9	5	6140
ドコサヘキサエン酸 (DHA)	9	66	11	40	19	5	6080
乳酸菌飲料 (ヨーグルトなど)	62	853	68	1196	380	79	3045

葉酸は、毎日摂取している方がたくさんいらっしゃいました。
 それ以外は、ヨーグルトなどを週数日は食べられる方が多いようですね。

サプリメントについて聞いています

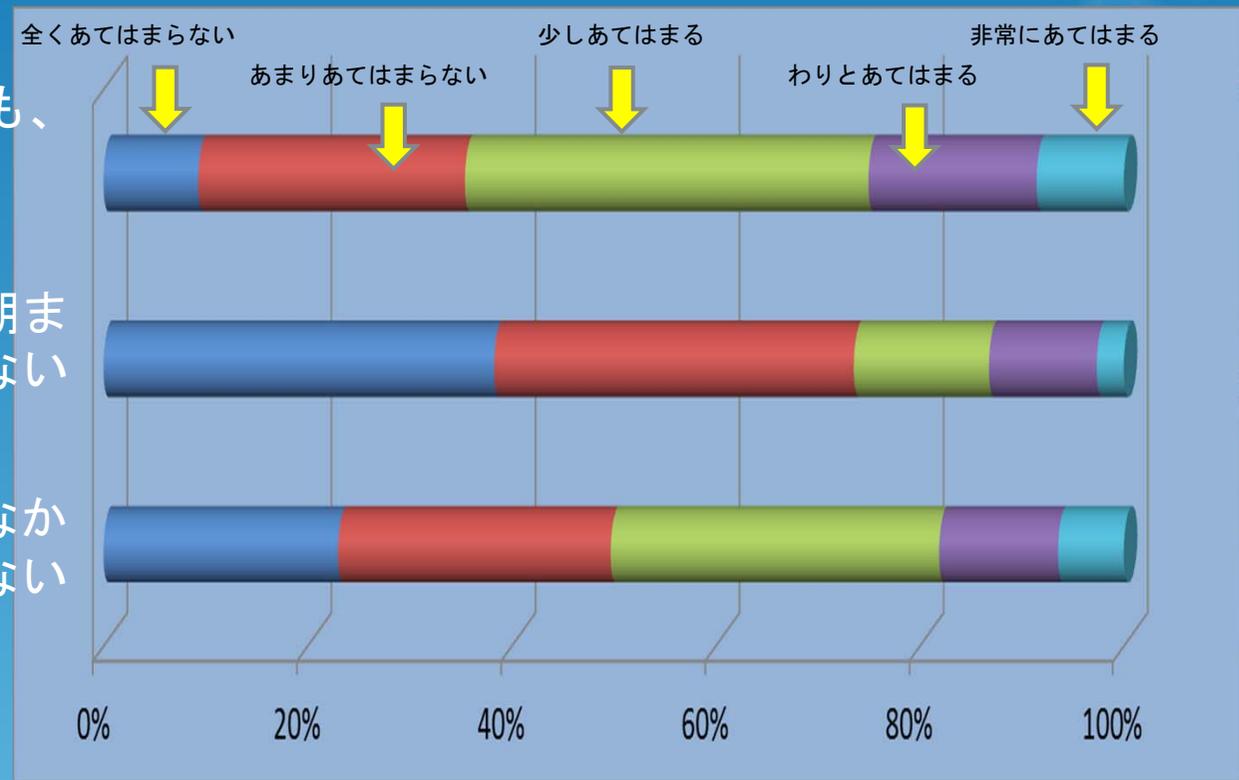
妊婦さんだった頃の睡眠はどうだったでしょうか。
寝不足を感じるや寝付けないと言った睡眠障害はないようですが、朝までぐっすり眠れているわけではないようです。
少し寝不足気味の方が多かったかもしれませんね。お疲れ様でした。



いくら寝ても、
寝不足のように感じる

いったん眠ったら、朝まで目が覚めない

眠いのになかなか寝付けない



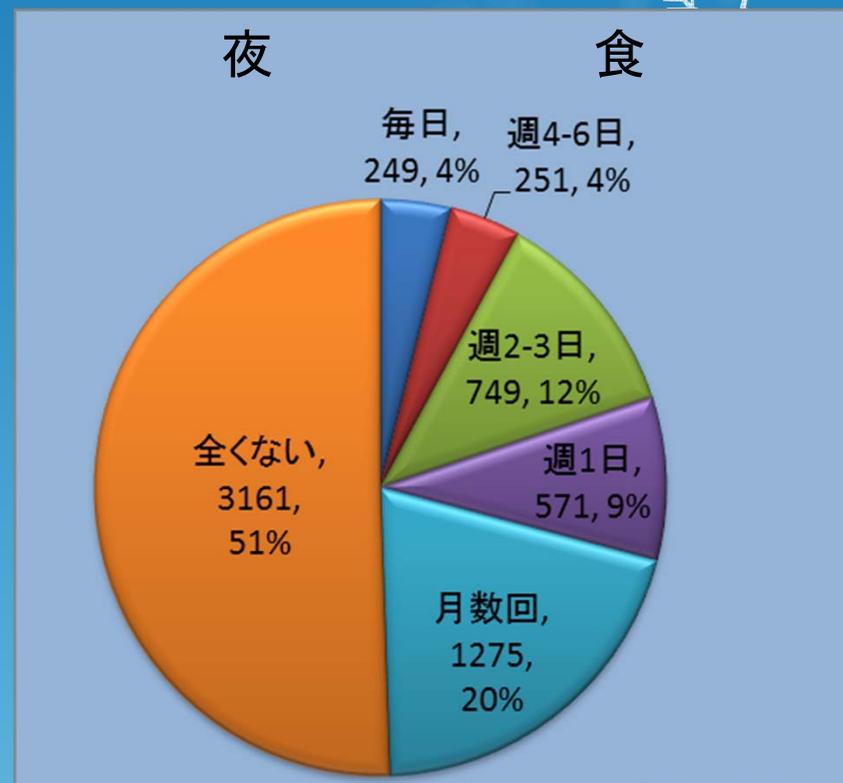
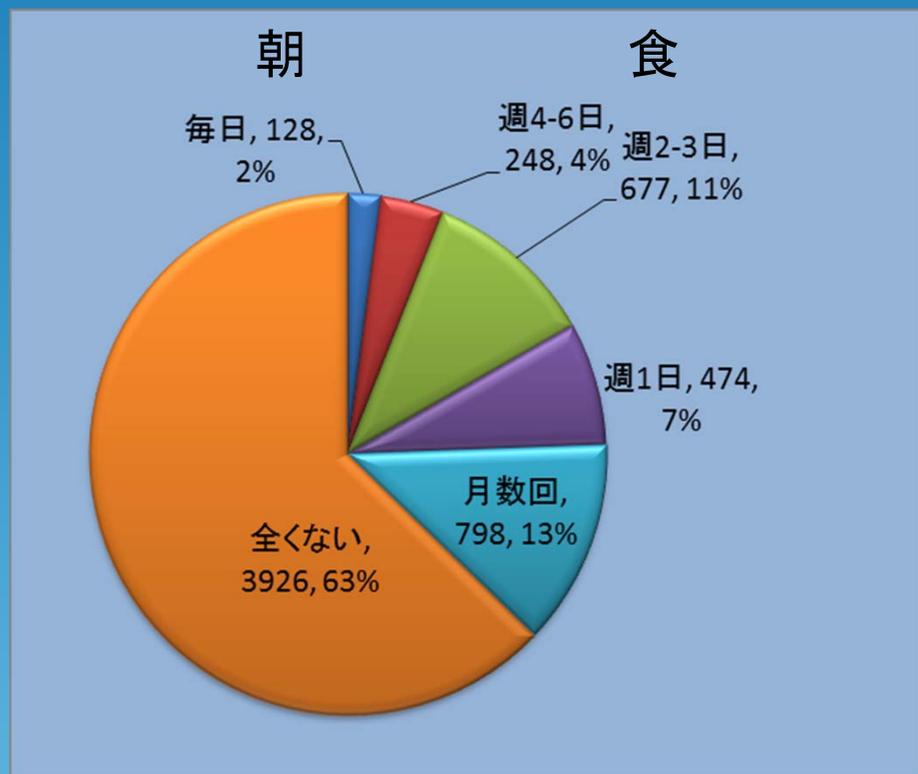
睡眠について聞いています

妊娠中の朝食と夜食について聞いています。

朝食は、「食べない」頻度、夜食は、「食べる」頻度です。

朝食を食べない人は2%と少なくなっていました。80%近くの方がほぼ毎日食べているようですね。

夜食は、半分の方が全く取っていないとのことでした。毎日夜食を食べる方が4%近くいましたが、夜食を毎日食べる249人中121人の方が、妊娠中は太りすぎないことが大切とお答えになっていました。でも、夜食は食べちゃいますかね。



最後に食事についてです

いつもエコチル調査に ご協力いただいている皆さまへ

ご協力ありがとうございます。

来年は、4歳になるお子様も出てきますが、まだまだ長く続く調査ですので、これからもよろしくお願いします。

4歳と、4.5歳の質問票にご回答していただいた方へのお礼の品について質問をさせていただきましたが、313名の方からご回答いただきました。

4歳では、クレヨンが95名で一番多く、次が文具セットでした。

4.5歳では、文具セットが一番多くて175名の方の支持をいただきました。

消費税10%が見送られましたし、エコチル予算も減額されるかもしれませんが、いままで通りにプレゼントをお届けできるかどうかわかりませんが、できる限り皆さまのご努力に報いていけるよう（もちろん一番は結果を出していくことだと思っています）スタッフ一同これからもがんばっていきます。

横浜市立大学医学部エコチル調査事務局 一岡