

「(速報) エコチル調査への参加者が6万人を突破しました! (2/19)」

〈目次〉

1. エコチル! レシピ
2. おしえて、エコチル先生!
3. 今月のメッセージ
4. エコチル調査からのお知らせ

---

★ 1. エコチル! レシピ

---

気温が低くて乾燥しがちな、風邪やインフルエンザが流行っているこの季節。体の中からポカポカ温まるメニューで、予防をしましょう。

=====

圧力鍋がなくても大丈夫! 簡単参鶏湯

=====

□ 材 料 □ (2人分)

鶏の手羽先 (地鶏だとよりおいしい) 4本  
長ネギ 1本・もち米 45g  
しょうが 1かけ・にんにく 2かけ・料理酒 30ml・塩 7g・水 800cc  
栗の甘露煮 2個・乾燥なつめ 4個・くこの実 6個・松の実 4個

□ 作り方 □

1. もち米は30分以上浸水させておく。
2. 長ネギは3~4cm長さのぶつ切りに、にんにくは半分に切って芽を取り除き、しょうがは皮をむいてすりおろす。
3. 鍋に水、酒、ねぎ、しょうが、にんにくを入れて、沸騰したら、もち米、鶏の手羽先、なつめ、栗、塩を入れる。
4. あくをきれいにとりながら、弱火で煮込む (1時間程度)。
5. 器に盛り、くこの実、松の実を散らす。

手羽先で作るので圧力鍋も不要でわりと短時間でできあがります。体を温める効果のある生姜、整腸作用、食欲増進、スタミナアップに効果的なにんにく、血液サラサラ効果、免疫力アップの期待できる長ネギと、健康食材たっぷりですので、風邪予防に効果的なメニューです。

(レシピ作成: 栄養士、(株) Japan Food Expert代表取締役 長田絢先生)

---

★ 2. おしえて、エコチル先生!

---

おしえて! エコチル先生、今回は、最近注目されている小児期精神疾患について、千葉大学大学院医学研究院「子どものこころの発達研究センター」の清水栄司先生にお話を聞きます。

——最近、子どもの精神疾患が増えていると聞きますが。。

「そうですね、確かにそのように感じる人が多いですが、人口当たりに精神疾患を持った子どもがどのくらいいるのかという疫学調査は、これまであまり

なされてこなかったもので、今回のエコチル調査を通じて明らかになるとよいという期待があります。精神疾患には、大きく分けて、統合失調症、気分障害（うつ病など）、不安障害、摂食障害、発達障害などがあります。たとえば、統合失調症は人口の100人に1人の発症率と言われており、決してまれな疾患ではありません。」

——遺伝的な影響はあるのですか。

「統合失調症の遺伝要因は、一卵性双生児の一方が発症した時にもう一方が発症する率は50%前後と、それほど高くはありません。遺伝的な影響とともに、環境からの影響も考えられています。まだ仮説の段階ですが、胎児期に母体がウィルス感染をした場合、若干発症しやすくなるという報告もあります。」

☆☆ 続きは、ホームページをご覧ください。☆☆

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/supporter/column/column17.pdf>

★

### 3. 今月のメッセージ

★

今月は、高知ユニットセンター、産業医科大学サブユニットセンター、九州大学サブユニットセンターよりメッセージが届きました。

#### ●高知ユニットセンター

高知ユニットセンターでは、二月初旬に4100組の皆様のご協力を得ることが出来ました。

エコチル調査も三年目を迎えようとしておりますが、二度目の参加者様も少なくありません。先だっても、前回ご参加いただいたお母さんに「参加中だし、お仕事もされていて申し訳ないかな……」と思いつつ、調査のお声掛けをすると「参加しますよ～」と快く参加のお返事をいただきました。嬉しい限りです。もしかすると、三度目なんて方もいらっしゃるかもと期待の毎日です。

(高知ユニットセンター RC 武市ゆきのさん)

#### ●産業医科大学サブユニットセンター

大学病院で産科外来を行っている。リクルート開始当初、様々な合併症を持った妊婦さまは、色んな不安がありエコチル調査が負担になるのではないかと予想していた。ところが、多くの方から「エコチル調査に参加することで、様々な健康問題をよりよく理解でき安心できる」、「質問票を夫と楽しく相談しながら記入し家庭生活も充実する」などの声を聴く。そういう妊婦さまとはより良い信頼関係が生まれ、診療上のトラブルも生じにくいように感じる。産科医としてエコチル調査に携われることを誇りに思う。

(産業医科大学サブユニットセンター 柴田英治先生)

エコチル調査準備時期よりRC・広報担当として活動しています。

調査開始当初は認知度が低かったですが、広報活動の成果もあってか、IC時に「〇〇で見ました」「区役所で聞きました」「友達がしているの」という言葉を聞くととても嬉しく、多少ですが認知度が高くなったと感じます。また、医療機関スタッフとの交流や、広報活動で出逢った他業種の方々との出会いも宝です。そういった周囲の環境も、良い結果につながっていると思っています。調査が成功し、みんなが笑顔で過ごせるように、今後もリクルート活動をおこなっていきたいと思います。

(産業医科大学サブユニットセンター RC/広報担当 谷口純子さん)

医療機関でのリクルート活動は試行錯誤を繰り返す毎日で、100点を付けられる日はありません。そのような中で、出産後や1か月健診で出会う新しい命、参加者のご家族の幸せそうな顔、アンケートと共に返される「お陰様で元気に育っています。」というメッセージにはとても励まされます。ともすると数字を追うばかりになりがちなりリクルート活動ですが、子ども達も家族も安心して成長できる、そんな社会への礎となることを願っています。

