

# エコチルひょうご

いつもエコチル調査にご協力いただきありがとうございます。

暦の上では冬となり夜寒を感じる頃となりましたが、いかがお過ごしでしょうか？

今号は小児科医からの「気になるおはなし」よりお伝えしていきます。

2025.11

秋冬号

Vol.26

## 気になるおはなし



### 子どもの脱水症にご用心

～夏も冬も経口補水液（ORS）でしっかり対策～



兵庫医科大学 小児科医  
エコチル調査兵庫ユニットセンター  
谷口 洋平

#### 夏のリスク

子どもは大人に比べて体表面積が大きく、体温を下げるために汗をかきやすい体質です。夏の暑い日、屋外で遊んでいると水分補給を忘れがちで、「喉が渴いた」と感じたときにはすでに脱水が進んでいることも珍しくありません。さらに、高温多湿の環境では熱中症を合併しやすく、脱水症が急速に悪化する危険もあります。

#### 冬のリスク

「冬は汗をかかないから安心」と思われがちですが、実は冬にも脱水症のリスクがあります。代表的なのは感染性胃腸炎で、ノロウイルスやロタウイルスが流行する時期には嘔吐や下痢を繰り返し、短時間で大量の水分と電解質を失います。さらに、暖房による乾燥で皮膚や呼吸からの不感蒸泄が増えるほか、寒いときには喉の渴きを感じにくく、水分摂取が不足しがちになります。

#### 経口補水液（ORS）の有効性

こうした脱水への対策として有効なのが経口補水液（ORS）です。多くの研究で効果が示されており、世界保健機関（WHO）の推計では、1970年代以降、経口補水液の普及によって世界で数百万人規模の小児の命が救われたとされています【1】。

#### 日本での新しいルール

日本では2025年6月に「経口補水液（ORS）」の表示ルールが改正されました【2】。これまで市販の清涼飲料の中には経口補水液（ORS）と誤認されやすいスポーツドリンクが存在していました。しかし、スポーツドリンクは糖分が多くナトリウムが少ないため、熱中症や下痢による脱水時に大量に飲むと、かえって症状を悪化させる可能性があります【3】。そのため新制度では、ナトリウムが多め・糖分控えめという組成を満たしたもののだけが「経口補水液（ORS）」と表示できるようになり、識別が明確になりました。

#### まとめ

小児の脱水症は夏でも冬でも起こり得ます。大切なのは、正しく「経口補水液（ORS）」と表示された製品を選ぶことです。日常の水分補給は水やお茶で十分ですが、発熱や下痢・嘔吐、炎天下での遊びなど脱水が心配なときには、経口補水液を活用することが最も安全で確実な対策となります。

#### 参考文献

- 【1】 World Health Organization. The treatment of diarrhoea: A manual for physicians and other senior health workers. 4th rev. Geneva: WHO; 2005.
- 【2】 消費者庁. 「経口補水液の表示制度について」 2024年12月10日 公布. <https://www.caa.go.jp>
- 【3】 Schleh MW, Dumke CL. Comparison of Sports Drink, Oral Rehydration Solution, and Water for Rehydration After Exercise in the Heat. J Strength Cond Res. 2018;32(9):2594-2604. doi:10.1519/JSC.0000000000002534

# 今年度の学童期検査の様子

エコチル調査に参加されている小学6年生のお子さんを対象とした「学童期検査」は今年で3年目を迎えました。本年度は6月より尼崎市内各地の生涯学習プラザの会場で実施し、これまでに700名を超えるお子さんにご参加いただきました（一部のお子さんには、「詳細調査」としてご協力いただいています）。猛暑の中、またお忙しい中にもかかわらず足を運んでくださった皆さまに心より感謝申し上げます。ここで参加されたお子さんに検査を受けていただいている様子を写真でご紹介します。

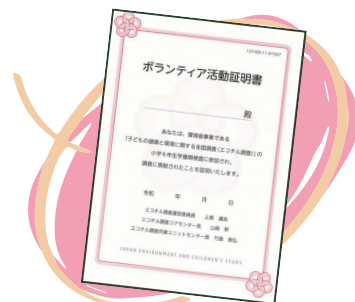
こんな検査をしました！



## 検査内容（所要時間：約70分）

- ①身体測定（身長・体重・体脂肪率・筋肉量）
- ②皮ふの観察
- ③精神神経発達検査（コンピュータによる検査）
- ④尿検査
- ⑤血液検査（アレルギー、内分泌代謝に関する検査）  
※採血はご協力いただける方のみ実施。
- ⑥目の検査
- ⑦呼吸機能検査

## ボランティア活動証明書



検査終了後には「ボランティア活動証明書」をお渡ししています。  
社会貢献をした証となりますので、ぜひ受験などでご活用ください。

## 身体測定

身長・体重・筋肉量・体脂肪率を測定します



## 皮ふの観察

皮ふの状態を観察します



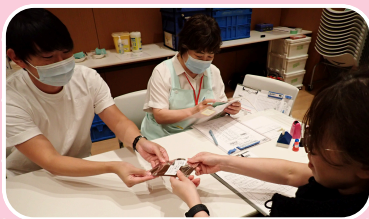
## 血液検査

アレルギーや内分泌代謝を調べます



## 尿の提出

朝一番の尿を提出してもらいます



## 精神神経発達検査

手先の器用さや注意集中力を調べます



## 呼吸機能検査

肺活量や気道の炎症を調べます



## 目の検査

内斜視について調べます



## 13歳以降調査へのご協力のお願い



13歳以降も調査を継続することになりました！

ご協力を  
お願いします！

現在小学5年生のお子さんには小学6年生になられた5月～6月にご案内をお送りする予定です。ぜひご参加くださいますよう、よろしくお願いいたします。





## 追加日程のお知らせ



完全  
予約制

左ページでご案内したとおり、エコチル調査に参加されている小学6年生のお子さんを対象に「学童期検査」を実施しています。

より多くのお子さんにご参加いただくことができるように、2026年1～2月にも日程を追加して検査を実施することになりました。ご参加いただける場合は、兵庫ユニットセンターまでお電話またはGoogleフォームにてお申込みください。

お子さんの健康状態を知る良い機会ですので、ぜひこの機会にご参加くださいますようお願いいたします。

| 日程                 | 検査会場        |
|--------------------|-------------|
| 2026年<br>1月31日 (土) | 女性センター・トレピエ |
| 2026年<br>2月1日 (日)  |             |
| 2026年<br>2月14日 (土) | 小田南生涯学習プラザ  |
| 2026年<br>2月15日 (日) |             |



ご予約はこちらから



0120-456-019

(平日8:30～17:00)

## 国際学会で研究成果を発表しました



2025年8月17～20日に米国ジョージア州アトランタで開催された国際環境科学会 (The International Society of Exposure Science : ISES) と国際環境疫学会 (The International Society of Environmental Epidemiology : ISEE) の合同会議で島正之特命教授 (前エコチル調査兵庫ユニットセンター長) がエコチル調査で得られた成果を発表しました。

この会議では、エコチル調査コアセンターのほか、全国のいくつかのユニットセンターからもエコチル調査の成果を発表しましたが、兵庫からは以下の2つの発表を行いました。

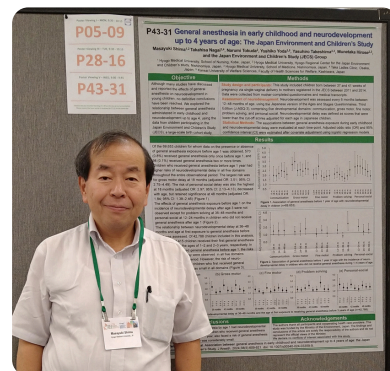
演題1：幼少期に施行されたの全身麻酔と4歳までの精神神経発達との関連

General anesthesia in early childhood and neurodevelopment up to 4 years of age: The Japan Environment and Children's Study

演題2：妊娠中および幼児期の微小粒子物質へのばく露と学童期のぜん息およびアレルギーとの関連

Association of exposure to fine particulate matter components during pregnancy and early childhood with asthma and allergies in school children

皆様のご協力により、エコチル調査の成果を世界に発信することができました。引き続き、エコチル調査へのご協力をよろしくお願いします。



兵庫医科大学 特命教授  
島 正之

## 科学実験教室を開催しました！



2025年7月12日(土) 尼崎市女性センター・トレピエにて  
今年も大阪科学技術館から講師の先生をお招きして  
「科学実験教室」を開催しました。

今回は「音」をテーマに、さまざまな実験やクイズを行っていただきました。  
今年も多くの方にご参加いただけて、よく知っているものなのに  
「えっ！こんな音が鳴るの！」と、新たな発見が見られた一日でした。



### 恒例のクイズ

「何を鳴らしている  
音でしょう？」



金属？

プラスチック？

同じものでも  
素材によって違う  
音色になることを  
知りました

木？

短い  
と高い？

長さの違う筒を持って  
端を叩き、音の高さに違い  
があるのか確認しました



長いと低い？

同じ素材でも形や作り方で  
音色が変わることを学びました。  
長さの違う筒を叩いて音の高さの違いを  
確かめたり、空気を遮断した真空状態で  
音の聞こえ方の変化を体験しました。  
工作では、紙コップの上のモールを声で  
動かす装置や針金で作る糸電話  
「針金電話」を作りました。

人工的に真空状態  
を作り空気を遮断して、  
音の聞こえ方・音量の  
変化を確認しました



真空状態だと  
聴こえる音は  
大きい？ 小さい？

ストローをくわえ声を出す  
と振動が紙コップに伝わり  
上に乗せたモールが  
くるくる回る工作です



### ブログリレー

#### ファミリーブログリレー参加者募集

エコチルひょうごのWebサイト内「みんなのおへや」の  
ファミリーブログリレーにご協力いただける方を募集して  
います。月に2回を目安に、3か月間、好きなタイミング  
でご寄稿いただけます。下記QRコードからご応募ください。



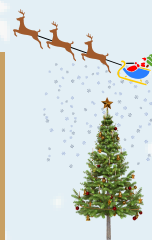
各種、ご応募用



### 写真募集

#### お子さまの写真を募集します

2026年3月発行予定の【エコチルひょうごたより】に  
お子さんの写真を掲載してみませんか？  
今回は中学1年生・中学2年生のお子さんの写真を募集しま  
す。下記QRコードからご応募ください。



お申込みいただいた順に受付し、詳細をご案内します。  
謝礼として3000円分の図書カードをご用意しています。

お申込みいただいた順に受付し、詳細をご案内します。  
中学校入学時の写真、部活動の写真、趣味に没頭している写真、  
またはご家族と過ごす何気ない日常の一コマなど、素敵な1枚を  
お待ちしております。

## 公開講座を開催します！

2026年2～3月に特別ゲストをお招きして公開講座を開催する予定です。  
詳細は後日お知らせいたしますので、お楽しみにお待ちください！

これまでの公開講座の様子



【編集・発行】2025年11月

兵庫医科大学 エコチル調査兵庫ユニットセンター

〒663-8501 兵庫県西宮市武庫川町1番1号

☎ 0120-456-019

mail : [ecochil@hyo-med.ac.jp](mailto:ecochil@hyo-med.ac.jp)

URL : <https://www.ecochil-hyogo.jp>

エコチル  
ひょうご

