

ヘルスケア開発市民サポーター

第2回・第3回ヘルスケア健康セミナーを開催させていただきました。今回は、当日ご来場できなかったヘルスケア開発市民サポーターの方々にも情報を共有させていただくために、セミナーの内容を報告させていただきます。

「第2回ヘルスケア健康セミナー」ご報告

大事なママと子どものために カラダとココロのおはなし

平成29年 2月17日(金) 13:30~15:45 神戸ポートピアホテル 南館地下一階



第2回ヘルスケア健康セミナーは、子育て世代の保護者に関心の高い内容をテーマに開催いたしました。

小さなお子さまをお持ちの方を主な対象とし、子育て中のお悩みとして多い、「アレルギー」、「歯の健康」、「子育て中の心のケア」について、専門家からお話いただきました。



「こどものアレルギー発症予防のために出来ること」

神戸市立医療センター中央市民病院 小児科
副医長 田中 裕也氏

アレルギーになりにくくするには、肌をきれいにして、しっかり食べさせる

✿ 肌を介して食物アレルギーが起こる

近年、アトピー性皮膚炎などの皮膚のバリア機能が破壊されることが原因で食物アレルギーになりやすくなると言われています。皮膚は体の外と中を分けるバリア機能の役目をしており、その機能が低下すると、アレルゲンが体内に侵入しやすくなり、食物への感作が成立しアレルギーとなると考えられています。アレルギーの発症を予防するためには、乳児期から適切なスキンケアを行うことが重要です。

<赤ちゃんのスキンケアについて>

スキンケアのポイントは「洗って保湿」です。入浴時に使用する石鹸は、市販の物でもよいので、泡立たた泡を使ってください。洗い方は、こすりすぎを防止するためガーゼやスポンジを使わず素手で。ファンデーションを落とすくらいの力で洗います。

入浴後の保湿は、市販の保湿剤でもよいので、できれば入浴後早めにしっかり保湿してください。もし湿疹が出たら、ステロイド外用剤をしっかりと塗ってあげるべきです。お近くの小児科や皮膚科でご相談ください。

✿ 通常のスケジュールで摂取をすすめ、しっかり食べさせる

従来、卵やピーナッツといった食品は食物アレルギーになりやすいので、離乳食での摂取開始時期を遅くした方が良いという考え方が主流でした。しかし、近年いくつかの研究では、それらの食品の摂取開始時期を遅らせる方がアレルギーになりやすいという結果が出ています。

アメリカでは、ピーナッツアレルギーが大きな問題になっていますが、最近公表された新しいガイドラインでは、それらの食品の摂取時期を遅らせないように明記されています。

日本でアレルギーが問題となっている食品の一つとして鶏卵がありますが、近年、日本人乳児を対象とした研究でも、卵摂取を遅らせない方がアレルギーになりにくかったという結果が出ています。

日本の食物アレルギーガイドラインでも、卵などアレルギーになりやすいといわれている食品の摂取を遅らせるべきではないと明記されています。

現時点では、5-6か月から通常通りのスケジュールで離乳食を開始し進めていくことが重要です。た

だし、初めて食べる食品はなるべく少量で試してみましょう。例えば卵の場合ですが、成分は卵黄と卵白で、アレルギーは卵白の方が強いです。そこで20分くらい茹でた固ゆで卵を作り、その卵黄のみを耳かき1杯からあげてみます。それから少しずつ量を増やしていきます。ただし、食べた後すぐに顔が赤くなるとか、吐いてしまうなど、アレルギー症状が出現した場合は、すぐに摂取を中止し医療機関を受診するようにしてください。

乳児湿疹が強かった場合など、アレルギー検査で陽性であった場合があるかもしれません。アレルギー検査が陽性でも、食べられる事があります。例えば、卵を一個は食べられないが、卵黄は食べられたり、少量なら食べられたりすることが良くあります。ただ、アレルギーの検査が陽性であれば食べて症状が出やすいことは事実なので、その場合は医療機関で実際に食べ物を食べてみる「食物負荷試験」で確かめることをお勧めします。このように、アレルギー検査だけでむやみに除去しないように、必要最低限の除去を心がけることが重要です。



「歯の健康のはなし」

大阪大学歯学部附属病院 小児歯科
外来医長 大川 玲奈氏

おやつの食べ方を工夫して、仕上げ磨きで虫歯を予防する

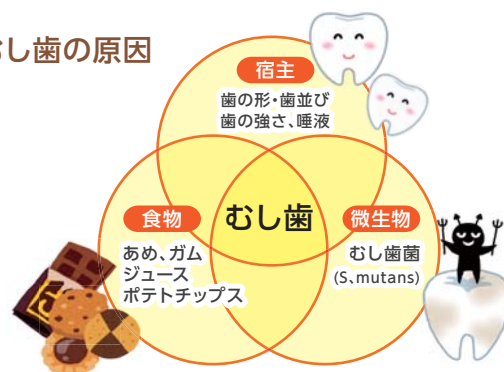
✿ 虫歯は感染症

虫歯をつくる原因菌はミュータンスレンサ球菌と言い、この菌はまだ歯が生えていない新生児のお口の中には存在しません。しかし、乳歯が生えてきて全てが出そろった19-31か月の頃には、多くのお子さんが虫歯菌に感染します。この虫歯菌は、ほとんどがお子さんの近くで世話をする人の唾液を介して感染します。ですから、その人のお口の中の虫歯菌をできるだけ少なくすることが重要です。虫歯があれば治療し、お口のケアをしっかり行ってください。また、お口の中で咀嚼したものはお子さんに与えないようにしましょう。

✿ 家庭でできる虫歯の予防法

虫歯の治療というと、まず歯医者さんでの治療を思い浮かべますが、ご家庭でもできることがあります。いくら治療しても原因を除去しなくては、またすぐに虫歯ができてしまいます。ご家庭で、おやつの食べ方を工夫し、歯磨きをがんばっていただくことが大切です。

むし歯の原因



<おやつを食べ方を工夫しましょう>

おやつを食べると、虫歯菌が砂糖から酸を作り、お口の中は酸性に傾き、歯を溶かします。唾液は、お口の中を中性に戻し、溶け出した歯を元に戻す働きがあります。ですから、頻繁におやつと砂糖の入った飲み物を与えないようにしましょう。

虫歯にならないおやつを食べ方のポイント

- ①砂糖を多く含むおやつは控えましょう。
- ②時間（1日2回まで）と場所を決めて、保護者が選んだおやつを与えましょう。
- ③夕食後に食べるのは控えましょう。
- ④飴やキャラメルのようなものをだらだらと食べることはやめましょう。

<虫歯菌を減らしましょう>

お子さんにとって「磨いている」と「磨けている」は、同じではありません。磨く習慣をつけるためにまず本人に磨かせ、その後、必ず保護者の方による仕上げ磨き（寝かせ磨き）をお願いします。保護者の方は、お子さんの歯ブラシとは別に、仕上げ磨き用の歯ブラシを使ってください。

仕上げ磨きのポイント

- ①ペンを持つような持ち方で磨くと磨きやすいです。

②上唇と歯茎をつなぐ「ひだ」に歯ブラシがあたると痛み、歯磨きを嫌がる原因になってしまいます。歯ブラシを持っていない方の人差し指の腹で上唇を避けて、磨いてあげましょう。

③奥歯が生えてきたら、歯ブラシを持っていない方の人差し指を軽く頬にひっかけ、奥歯が見えるようにすると磨きやすいです。

④寝ている間は唾液の出る量が少なく、お口の中が不潔になりやすくなります。寝る前は必ず仕上げ磨きをしてあげてください。

⑤6歳臼歯が生える小学生低学年頃までは仕上げ磨きをしてあげてください。

⑥すべての歯を完璧に磨こうとせず、「今日はここをちゃんと磨こう」という気持ちでポイントを決め、できるだけ短時間で磨いてあげてください。

<歯を強くしましょう>

歯を強くするためにご家庭でできることは、バランスのとれた食事をしっかり噛んで食べること、フッ素入りの歯磨き粉を使って磨くことです。歯磨き粉は多くつけずに、3-5歳では5mm以下のほんの少量で十分です。また虫歯チェックを兼ねて、定期的に歯医者さんを受診し、フッ素を塗ってもらうのもおすすめです。



「ココロが軽くなる子育てのコツ」

神戸真生塾 子ども家庭支援センター ロータリー子どもの家
センター長・ソーシャルワーカー 久山 啓氏

子どもに伝わるしつけで、親のココロを軽くする

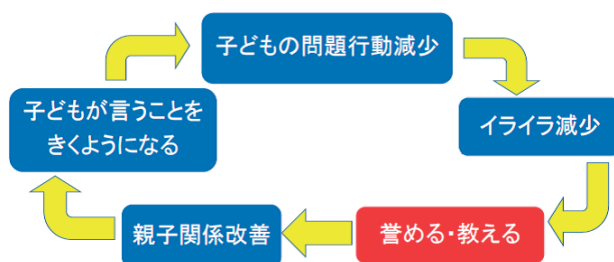
🌸 しつけのサイクルを改善する

親にも子どもにも個性があり、どの親子にも有効な完璧な子育て方法はないと思います。むしろ、試行錯誤しながらそれぞれの親子に合った子育て方法を見つけ出すことに、子育ての意味や醍醐味があると思います。今回はその際に少しでも親のココロを軽くするコツをご紹介します。

しつけは、親が子どもに対して行う教育、トレーニングであり、誉めたり、励ましたりすることも含まれます。しつけをサイクルで考えてみると、子どもの問題行動がある時に強制的なしつけ（怒鳴る、手を出す等）をすると、子どもがいうことをきかず、再び問題行動を起こすサイクルになります。強制的なしつけから、誉めたり教えるしつけにすると、子どもはいうことをきくようになり、問題行動も減少し、親のイライラも減少するようになります。

このようなしつけのグッドサイクルにするための方法を説明します。

しつけのグッドサイクル



しつけのグッドサイクルにする方法

●まずは、『わかりやすい表現』をすること

「ちゃんとしなさい」「いい子にしなさい」等の表現は子どもには分かりにくいあいまいな表現です。

例えば、スーパーに行った時に、「いい子にしてね」ではなく、「お菓子を買って買ってと言わないでね」というように、子どもが何をしたらいいのか具体的に言うことが大切です。

●次は、『誉め方』によっても効果が変わってきます

効果的に誉めるための4つのステップ

ステップ①「すごいねAちゃん」と褒める

ステップ②「自分でおもちゃ片付けができたね」と

望ましい行動を伝える

ステップ③「これですぐにお外に遊びにいけるね」と

理由を伝える

ステップ④「一緒にいつもより長く外で遊ぼうか」と

良い結果を与える

●最後に、『相談できる人、場所』を見つけておきましょう

子育てにおいてはイライラすることがたくさんあります。できれば、身近な相談できる人と、専門的な相談ができる所をみつけておきましょう。

身近な人としては、父親や親族、ママ友、近所の人等が挙げられます。専門的な相談場所としては、児童館、子育てサークル、かかりつけ医、区役所の保健師さん、こども家庭センター等があります。そして、インターネットでも子育てブログ等の相談できるところもあります。

また、私の所属している神戸真生塾子ども家庭支援センター(078-341-6492)も気軽に相談できる専門機関です。神戸真生塾子ども家庭支援センターでは、心とからだの相談ケアプログラム、子育て応援プログラム、こども家庭センターや各区こども家庭支援室等と連携した子育て支援を行っています。民間の相談機関で、相談無料、土日対応もしておりますので、お気軽にご相談ください。

「第3回ヘルスケア健康セミナー(第10回予防医学セミナー)」ご報告

「醸造と醗酵」神戸発 日本伝統のバイオ技術で 美しく豊かに生きる

平成29年 3月5日(土) 13:30～15:30 臨床研究情報センター(TRI)2階 第一研修室



本セミナーでは、「神戸発 日本伝統のバイオ技術で美しく豊かに生きる -醸造と醗酵-」をテーマに、研究者や企業による講演を行いました。



「バイオものづくりーお酒から医薬品まで」

大阪大学大学院工学研究科

教授 大政 健史氏

生物工学で、細胞を思い通りに操る

生物工学とは、生き物の力を借りて、色んな所で人類及び社会に貢献する学問です。生き物の力で、ビール、ワイン、日本酒等のおいしいものが作られ、医薬品が作られたりしています。アミノ酸、クエン酸、果糖ブドウ糖液なども生き物の力で作られています。アミノ酸はコリネ菌を用いて作られます。菌といってもバイ菌ではありません。土の中にひっそりと暮らしている微生物です。アミノ酸は調味料としても用いられており、よく知られているのがグルタミン酸です。コリネ菌がさとうきびなどの糖を食べることによって、高濃度のアミノ酸を作ります。これは、菌の代謝反応を利用しているのですが、皆さんの体の中でも大変多くの同様の反応が起こっています。この反応は体の中のたんぱく質、つまり酵素によって行われています。これらの反応が、生物工学により、反応の内容を調べたり、操ったりできるようになってきたのです。

藍染、ビール、清酒、みそ等も、これらの反応を用いて作られています。ビールなどは、工場や水が違っていても同じ品質のビールがつくられています。

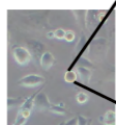
ビールやワインの醸造、パンの発酵は紀元前からあったのですが、清酒造りの基本は1560年頃固まりました。微生物が解明されていない時代から、このような反応を使って先人の方は、生産していたのです。大阪大学大学院工学研究科は、大阪工業学校を前身として120年の歴史があり、私どもの先輩には、ニッカウヰスキーの創業者の竹鶴政孝氏もおられます。1896年に灘の清酒産業の要請によって設立され、産業バイオを120年にわたって支えています。

菌を増やすにはタンクを使い、中に液体の培地を入れてかき回します。タンクは100リットルから大きなものは数千トンのものがあります。生物工学ではこれらの菌を思い通りに増やすのはどうしたらよいのか、また、増やすためには生物をどう操ったらよいのかを研究しています。

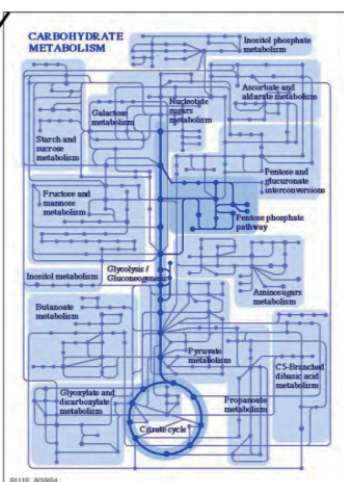
●生物でのものづくり

たった一つの小さな細胞（米粒の1/250程度の大きさ）の中でも何十万という化学反応が行われ、大変複雑な化合物（蛋白質）が合成されています。

人工的な化学反応でこれを全て置き換えることは大変難しい



蛋白質医薬品生産に用いるチャイニーズハムスター卵巣由来細胞（CHO細胞）直径は 1/70ミリ程度



<http://www.genome.jp/kegg/pathway/map01100.html>

あり、何回か増えるとそれ以上増えなくなります。しかしこのチャイニーズハムスター卵巣由来細胞は、試験管で増やしていると無限に増えました。これが50年以上にわたって人工的な環境で増え続け、様々なバイオ医薬品生産に用いられています。基本的にはお酒を造る技術の応用です。近年はステンレスのタンクではなく、数百リットルのプラスチックバックや、たくさんのボトルを並べて培養する手法も用いられています。

京コンピュータの前に次世代バイオ医薬品製造技術基盤開発施設（神戸大学統合研究拠点アネックス棟）を平成27年に設立しました。今後も神戸から、神戸スタイルの素晴らしい人材、研究をどんどん発信して参ります。

●微生物でのものづくり

アミノ酸はコリネ菌という菌を用いて生産されています。
Corynebacterium glutamicum

菌と言っても、ばい菌ではありません。土の中にいてひっそりと暮らしている微生物です。

なんと、土壌などの自然界から発見された菌です！

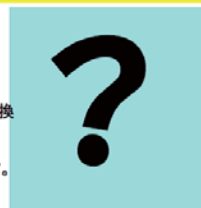
グルタミン酸：昆布の旨味の主成分

アミノ酸は調味料としても用いられています。よく知られているのがグルタミン酸です。

では、原材料とは何でしょうか？

ここに持ってきていますので あててみてください。

このコリネ菌 (*Corynebacterium glutamicum*) は、ある原材料から得た栄養（糖源）を変換して（食べて）なんと100g/L以上の濃度のグルタミン酸を生産しています。



現在、世界の売り上げベスト10の医薬品のうち、6品目が生物工学を利用したバイオ医薬品です。

米粒の1/250程度の大きさの細胞の中でも何十万という化学反応が行われ、大変複雑な化合物が合成されています。しかし人工的な化学反応で、この反応を全て置き換えることは困難なため、生物由来の細胞が必要です。

約50年前にアメリカで実験用に用いられていたチャイニーズハムスターから細胞が取り出され、これを用いてバイオ医薬品が生産されています。体の中から取り出した細胞には寿命が



KOBE 健康くらぶ コーナー
神戸市民の健康をサポートするサイト



KOBE健康くらぶ 検索

★ストレスマウンテンは、「KOBE健康くらぶ」トップページからアクセスしてください。

あなたのストレス度合いをチェックする

ストレス マウンテン

- ☒ クリスマス、正月 ☒ 長期休暇 ☒ 結婚
- ☒ 自分の昇進・昇格 ☒ 同僚の昇進・昇格 ☒ 収入の増加
- ☒ 職場の技術革新・デジタル化 ☒ 遊び、趣味、社会活動の変化 ☒ 性別による仕事の制限



「ストレスマウンテン」でストレス度チェック

普段の生活の中で起こる出来事や環境の変化が、**自分でも気づかないうちに、ストレスの原因となっていることは珍しくありません。**例えば、給料が上がったことで、かえってストレスが増える場合もあります。

うつ病などの心の病気は、ストレスが蓄積されて引き起こされるケースが多いといわれています。

神戸市では、市民の皆さんが、自分自身のストレスの状態を理解し、心の不調の予防に役立てていただくために、「**ストレスマウンテン**」というウェブサービスを提供しています。

このサービスでは、あなたが今どの程度のストレスを抱えているかを「**ストレスマグニチュード**」という指標を用いて算出します。あなたのストレス傾向を理解し、心の健康を保つために、「**ストレスマウンテン**」を、ぜひご利用ください。



「ヘルスケア開発市民サポーター」アンケート調査・モニター試験の参加者を募集しています！

現在募集中のアンケート調査・モニター試験についてお知らせします。
ご興味のある方はぜひご参加ください。

募集中のアンケート調査・モニター試験はホームページからもご覧いただけます。
(<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/surveylist.html>)
※下記の調査は、いずれもヘルスケア開発市民サポーターに登録済みであることが参加条件です。

①「子どもの睡眠と疲労の実態調査」(アンケート調査)

「子どもの睡眠環境」と「生活習慣と疲労や学習意欲」との関係を明らかにし、子どもの健康を促す寝具開発を目的としたアンケート調査にご協力いただきます。

- 対象者 小学4年生から中学3年生までの第一子のお子さまをお持ちの方
- 問合せ/申込 公益財団法人先端医療振興財団 クラスター推進センター
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局
TEL:078-306-0719 FAX:078-306-0752 E-Mail:healthcare@fbri.org

②「伸縮歩行ポールを用いたノルディックウォーキングによるメタボリックシンドローム改善効果検証」

伸縮歩行ポール(腕への負荷が強く全身運動ができるポール)を使用したウォーキング群と、ポールを使用しない普通歩行群とを比較し、メタボリックシンドロームの改善効果を検証します。

- 対象者 50代～60代(女性のみ) 全3回参加可能な方
- 実施日 平成29年9月2日(土)、10月21日(土)、12月9日(土) ※説明・健診等の実施日です。普段は毎日30分のウォーキングを行っていただきます。
- 問合せ/申込 株式会社フリーステーション (担当:小宮)
TEL:072-750-6255 FAX:072-750-6355 E-Mail:info@free-st.jp

イベント情報

「第4回 ヘルスケア健康セミナー」

小中学生の健全な成長を助ける親になる！
～疲労に負けず、生き活きとした子どもに育てるために～

- 日 時 平成29年7月29日(土) 13:30～15:30
- 場 所 神戸新聞松方ホール(ハーバーランド)
- 定 員 先着500名
- 参加費 無料
- 内 容

①「小中学生の学習意欲と脳を育むための疲労科学」

水野 敬氏(理化学研究所 健康生き活き羅針盤リサーチコンプレックス・健康計測解析チーム チームリーダー)

②「小中学生の成長と体験学習の大切さ」

西村 典芳氏(神戸山手大学現代社会学部観光文化学科 教授)



申し込み方法、詳細はこちら http://www.ibri-kobe.org/event/pdf/2017/4th_healthcare.pdf

公益財団法人先端医療振興財団 クラスター推進センター
ヘルスケアサービス開発支援事業事務局

〒650-0047 神戸市中央区港島南町1丁目6番5号 国際医療開発センター (IMDA)2 F
電話: 078-306-0719 FAX: 078-306-0752 E-mail: healthcare@fbri.org
<http://www.ibri-kobe.org/cluster/healthcare/supporter.html>