

第5回 ☆今年度の調査は 11月 中旬 開始予定！

■===== 2011/10/30 発行=====■

本号の主な内容

【研究】1年後の精神的不健康の原因は父親と母親で違う？

【小児科医コラム】RSウイルス感染症について

【WLB事情】子どもの成長とともに、平日・休日も家事ゼロの「無関与型」夫が増加

.....
〈事務局から〉

みなさんこんにちは。
東京大学 ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査」事務局です。
朝晩冷え込む季節になってきました。
これからのシーズン、風邪予防が大切です。
さて、メールマガジン第5号をお送りいたします！

【今年度の調査のお知らせ】

現在、2011年度の調査に向けて準備を進めております。
11月中旬頃に、2011年度の調査票がお手もとに届く予定ですので、
今年も、是非ご協力をお願い致します。

【住所変更 ご登録のお願い】

昨年度の調査から住所が変わられたご世帯は、
FAX：03-5841-3392 もしくはメール：wlb-project@umin.ac.jp で、
新しいご住所をお知らせ下さい。

【研究メンバーによる研究成果のご紹介】

～研究メンバーが行った WLB と健康についての研究を、毎月1つずつ取り上げてご紹介します～

■1年後の精神的不健康の原因は父親と母親で違う？■

●概要

保育園に子どもを預けながら働く両親 1,638 名に対し
ワーク・ライフ・バランス(以下 WLB)や仕事・家庭の状況が、
1年後の健康にどんな影響を与えているか調査しました。
その結果、1年後の精神的不健康に影響を与えるものが
父親と母親で違うことが分かりました。
父親では、“WLBの崩れ”、中でも、仕事が忙しいために家族と過ごす時間が
減ってしまうといった仕事→家庭のマイナス影響が、
母親では、“家庭生活”が、
1年後の精神的不健康に影響を与えていました。

●この研究から何が言えるか？

父親では、仕事のせいで家事・育児に支障をきたすことに葛藤を感じ、
それがストレスの原因となっていることが分かりました。
また母親では、家事や育児の負担がストレスの原因となり、
逆に家事や仕事以外の時間の自由度がストレスを緩和していました。
このように子どもを持ちながら共働きしている父親と母親では、
1年後の精神的不健康に異なった原因が関係していることから、
共働き夫婦の精神的健康のサポートには、男女別に異なる支援が重要だと言えるでしょう。

【出典】

第70回日本公衆衛生学会総会 示説発表 2002-15

(日本公衆衛生雑誌 第58巻・第10号 494 (2011))

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム： RSウイルス感染症について】

～9月末頃から、「RSウイルスが流行しています」というニュースを聞くようになりました。今回はこのウイルスについて解説しようと思います～

【新種のウイルス？ではない！】

あまり馴染みのない名前ですが、RSウイルスにしてみれば「俺たちは昔から人間に風邪をひかせていたのさっ！ヒヒヒ！」と思っているかもしれません。医学が進歩したおかげで、風邪の原因ウイルスの1つであるRSウイルスを調べられるようになった、というのが正確なところですよ。

風邪の原因ウイルスは数え切れないほどあり、少し症状がやっかいな風邪を詳しく調べてみたら、「RSウイルス」や「インフルエンザウイルス」が見つかったという訳です。

【赤ちゃんは要注意！】

RSウイルスに感染すると、鼻水、くしゃみ、咳、発熱、だるさ、などの症状が出ます。2歳までに大半の子どもが感染し、保育園や幼稚園では集団感染が珍しくありません。このウイルスには繰り返しかかりますが（毎年かかる子もいる）、繰り返すほど症状は軽くなっていきます。大人も感染する場合がありますが軽い鼻かぜ程度で済むことが多く、逆に生まれて初めてRSウイルスにかかった時は症状が重くなりやすいです。よくあるのは幼稚園のお兄ちゃんが風邪をもらってきて、下の赤ちゃんがうつされたと思ったらRSだったというパターンです。

赤ちゃんが感染すると、ゼーゼーして呼吸困難になる細気管支炎や、肺炎に進展し入院になる場合があります。そこまで重症でなくても、例えば鼻水が吹き出るほどひどいために母乳やミルクが飲めなくなれば、点滴のために入院が必要になる場合もあります。自宅で症状を見る際のポイントは、「苦しそうな息をしてないか、息が速くないか」「母乳/ミルクが飲めているか」「おしっこが出ているか」「顔色が悪くないか」「ぐったりしていないか」です。

また予定日より1ヶ月以上早く生まれた子たちや、生まれつき心臓や肺が弱く入退院を繰り返しているような子たちは特に重症化しやすいので、注意が必要です。

【いい薬はあるの！？】

残念ながら特効薬はありません。痰切り、咳止め、鼻水止めなど普通の風邪薬で対応し、ゼーゼーするなら気管支を広げる吸入や貼り薬（テープ）を使います。だいたい1週間で治りますが、もしも重症化し入院した場合は脱水予防の点滴（水分補給）、呼吸を助ける吸入や酸素投与を行います。入院の目安は1週間以内くらいですが、重症の場合は2週間以上かかることもあります。

【検査はできるの？】

鼻の穴に細い綿棒を差し込み採ってきた鼻水を検査すると15分程度で結果が出ます。従来は保険診療で検査できるのは入院中の患者だけに限られていましたが、10月から規定が変わり0歳児は外来でも検査できるようになりました。

【ワクチンがあるという噂？】

あるにはあります。しかし現在使われているワクチンは非常に高価で、体重にもよりますが赤ちゃんに使うと1回に8万円～16万円程度（実費）かかります。しかも、予防効果は1ヶ月程度で、流行しているシーズン中は毎月注射しなければ意味がありません。それなので、健康保険を使ってこのワクチンを打てるのは症状が重くなりやすい早産児、心臓病や肺の病気の赤ちゃんに限られています。

【今年の流行の特徴と予防方法】

例年は寒くなる10月ごろから徐々に感染者が増え、12月～1月ごろに流行のピークを迎えますが、今年は7月ごろから感染者が増え始めました。9月下旬から10月上旬にかけては運動会などの人が多く集まるイベントで流行が広がった印象もあります。このウイルスはくしゃみや鼻水から人にうつるので、手洗い、うがい、咳エチケットには一定の予防効果があります。これからインフルエンザウイルスも本格的な流行のシーズンを迎えますので、今のうちから小まめに手洗い、うがい、咳エチケットを心掛けて、「風邪ウイルスを自宅に持ち込まない」ようにしましょう。もちろん、たっぷりの睡眠と食事、運動で免疫力を高めて風邪をひかない丈夫な体を作ることも大事ですよ！

解説 / 伊藤淳（小児科医）

【WLB 関連事情：家経研「消費生活に関するパネル調査」（第18回）から】

