■=【東京大学「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」メールマガジン】=■第 26 回
■■==========2013/10/1 発行==========■■

┌──────────┐
　本号の主な内容
└──────────┘

【事務局より】
【Dr.伊藤のすこやかコラム：ウイルス性胃腸炎とロタワクチン】
【研究者リレーコラム：TWIN study の舞台ウラ】

【事務局より】

すっかり秋になり，朝晩は肌寒く感じるとこもあります。
私の 1 歳半の娘は寝ているとき動きまわるので，
掛け物をほとんどしていない状態で寝ています。
身体が冷えないかと娘と自身の布団をかけ直しながら思う夜です。

11 月より，本年度「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」が開始されます。
これまでの調査へのご協力へ御礼を申し上げますともに，
本年度もご協力をよろしくお願いいたします。

今回は，Dr.伊藤のすこやかコラムでは“ウイルス性胃腸炎とロタワクチン”を
リレーコラムでは“TWIN study の舞台ウラ”をいただきました。

【 Dr. 伊藤のすこやかコラム：ウイルス性胃腸炎とロタワクチンの話】(伊藤 淳)

こんにちは。小児科医の伊藤です。
前回は食中毒についてご紹介しました。今回はウイルス性胃腸炎とロタワクチンについて解説します。

秋から冬、春先にかけてウイルス性腸炎の流行の季節になります。よく流行するのはノロウイルスやロタウイルスです。

感染してから 1~2 日の潜伏期間を経て、嘔吐や腹痛、下痢、発熱、ダルさなどの症状がでます。
子どもで典型的な経過は、最初に吐き始め、１～２日遅れて下痢になります。嘔吐は最初の 1 日がきついですが、それ以降は楽になります。下痢も最初が最も回数が多く、数日のうちに回数が減っていきます。

最初に吐くのは、胃に入り込んだウイルスを外に追い出すための体の防御反応であり、続いて下痢をするのは、腸まで入り込んだウイルスを早く外に出すための防御反応です。なので、嘔吐も下痢も必要があっての症状と考えられます。ただし、症状がきつい場合は薬を使って症状を和らげるといいでしょう。

また、嘔吐や下痢をしていても少しずつ水分が飲めて少量でも尿が出ていれば大丈夫ですが、まったく水分が飲めずに尿が出なくなったら点滴で水分補給する必要があります。

ウイルスはどこから感染するかというと、主に、ウイルスの付着した手を口に持っていって口から入り込みます。ではいつどこで手にウイルスが付着するかというと、ウイルスの付着した食器やテーブル、タオルなどを使った際に手に着きます。さらに元をたどってそのウイルスはどこから来たかというと、すでに感染している人がトイレで用を足した後の手洗いが不十分で、その人の手が触れた場所にウイルスが着いたり、嘔吐後の始末（消毒）が不十分だったりした際にウイルスが残ったりします。

近年、日本でやっとロタウイルスワクチンの接種が始まりました。対象は生後 2 か月頃の赤ちゃんで、製品によって２回から３回を４週間隔で受けます。このワクチンは注射ではなく、口から飲むタイプの生ワクチンです。月齢が大きくなってからこのワクチンを飲むと腸重積という病気の副作用が出ることが分かったので、早めに接種することが重要です。

診療していての個人的な感想ですが、ロタワクチンが市販されてからは重い脱水症で入院する子が以前よりも減った気がします。まだ定期接種ではなく自費のワクチンなので、自治体などから助成がなされればいいなぁと思います。

赤ちゃんにはワクチンで、そして大きい子や大人は普段から手洗いをしっかり行って、この冬もきっと来る腸炎の流行を乗り切ってください。

伊藤淳（小児科医）

【研究者リレーコラム：TWIN study の舞台ウラ】（島津 明人）

TWIN study の舞台ウラ

「ワーク・ライフ・バランスと健康」主任研究者の島津です。みなさまには長期間にわたって本プロジェクトにご協力いただき，ありがとうございます。みなさまから提供される貴重なデータが，私たちの研究活動を支えています。改めて御礼申し上げます。

さて，今日は「ワーク・ライフ・バランスと健康」プロジェクト，通称 TWIN study（トゥイン　スタディ）について，改めてご紹介したいと思います。TWIN と聞くとつい双子を思い出しがちですが，「Tokyo Work-life INterface」の略称となっており，働く人びとの「仕事と家庭生活との接点」が健康に及ぼす影響について研究するという目的になぞらえてつけられました。今回のプロジェクトでは，小さなお子様を持ちながらお仕事をされている共働き夫婦に参加いただいています。

働く人びとの健康については，これまでどのような職場環境がどの程度健康に有害な影響を及ぼすのかがひろく検討されていましたが，職場以外の要因についてはあまり検討されていませんでした。しかし，私たちの健康は職場要因だけによって決まるわけではありません。家庭のこと，私生活のこと，仕事と家庭の接点などさまざまな要因によって影響を受けます。つまり，働く人たちの健康を総合的に考える場合には，働く人たちの生活をさまざまな視点から理解する必要があります。

TWIN study は，2008（平成 20）年から 2 年間にわたって行われた TWIN study I と，現在進行している TWIN study II があります。TWIN study I では，2008 年秋時点でお子様を保育所にあずけていた世田谷区内の共働き夫婦約 3000 世帯が調査に参加されました。夫と妻それぞれの働き方，ワーク・ライフ・バランスのあり方が健康にどのような影響を及ぼすのかを検討した大規模な研究でした。

現在進行している TWIN study II では，2010（平成 22）年および 2011 年秋時点でお子さまを保育所にあずけていた世田谷区および目黒区内の共働きの約 660 世帯に参加登録いただいています。TWIN study II では，夫（父親），妻（母親）の調査に加えて子どもの調査項目も含まれている点が大きな特徴です。父親－母親－子どもの 3 者関係をワーク・ライフ・バランスに注目しながら追跡調査している研究は世界でもほとんどなく，各国からその結果が注目されているところです。

現在，事務局では 4 年目となる今年度の調査に向けて準備を進めています。毎回，質問項目の多さを負担に感じていらっしゃる方も多いのではと推察しています。実際，研究者であり子どもをもつ私自身も，項目数が多いことを実感しています。この点，お忙しいみなさまにご迷惑をおかけしていることを改めてお詫び申し上げるとともに，これまでのご協力に深く御礼申し上げます。

「統計学が最強の学問である」（西内啓著，ダイヤモンド社）にも書かれていますが，私たちが行っている調査研究では「質問紙が命」です。質問紙の中には，似たような項目が出てくるため「もっと項目数を減らせないか？」という疑問やお叱りを受けるのもごもっともです。しかしながら，項目数を減らすことによってみなさまの負担は減るのですが，結果が不安定になるという副作用も出てしまいます。つまり，たまたまその質問項目に回答したという偶然によるバラツキが結果を決めているかもしれないという「偶然性の確率」が上がってしまうのです。こうして私たち研究者は，「結果の正確さ」と「みなさまへの負担」の双方を考えながら，質問項目を選んでいます。

今年の調査は 11 月中旬ごろに開始予定です。みなさまへの負担をできるだけ減らすよう，現在，質問項目数を減らすための調整作業を行っています。今年は WEB による調査方式も併用し，回答の利便性も図る予定です。調査研究では「質問紙」とならんで「回収率」も重要です。回収率が低いと，一部の方の意見しか結果に反映されていないという偏り（バイアス）の可能性が高くなりますが，回収率が上がることで，バイアスは小さくなり調査への信頼度は上がります。現在，TWIN study II の回収率は 35%程度です。私たちはこの回収率を 1%でも上げ調査の信頼度を高めるための努力をしています。今年も一人でも多くのみなさまが調査にご回答いただけますよう，事務局より改めてお願い申し上げます。
島津明人

■次号(第 27 号)の予定■

1. Dr.伊藤のすこやかコラム

2. 研究メンバーのリレーコラム

3.その他

----

10 月下旬ごろの配信予定です。

■■■

★本メールマガジンについて

本メールマガジンは、これまで登録されているメールアドレスと
今回登録ハガキにご記入くださいましたメールアドレスに、
東大 WLB と健康調査事務局がお送りしているものです。
どちらかのメールアドレスの配信停止や、調査や調査票に関するご質問、
住所変更などございましたら、wlb-project@umin.ac.jp まで
ご連絡いただければ幸いです。
本メールの返信(wlb-project-ml@umin.ac.jp)は返信不可
となっておりますのでご了承ください。

★発行元

〒113-0033　東京都文京区本郷 7-3-1

東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野

研究代表者：准教授　島津明人

事務局：時田征人

Tel：03-5841-3522(精神保健学分野)

Fax：03-5841-3392(精神保健学分野)

E-mail：wlb-project@umin.ac.jp

URL：http://wlb.umin.jp/

■■■