

※本メールは重要なお知らせのため、配信をご希望されていない登録者さまへも送信しております。何卒ご了承ください。

※調査期間中(11/18～12/9)に、調査ご協力のお願いの配信(3回を予定)をさせていただきますこと、何卒ご理解ください。

本号の主な内容

【事務局より】

【2013年度調査へのご協力のお願ひ】

【Dr.伊藤のすこやかコラム：母乳育児の話(1)】

---

【事務局より】

---

平素は「東京大学ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」にご協力いただきありがとうございます。今回はメルマガ購読者以外の方々にも送信をさせていただいております。何卒ご理解ください。毎年11月にお願いをしております、アンケート調査を今年も行わせていただきます。本年度も調査へのご協力よろしくお願い申し上げます。

Dr.伊藤のすこやかコラムは“母乳育児の話(1)”です。

なおリレーコラムは、今月号はお休みをいただきました。

---

【東京大学「ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」2013年度調査】

---

今年度も、「東京大学ワーク・ライフ・バランスと健康に関する調査」のアンケート用紙を先日発送いたしました。登録されている皆様のお手元へまもなく届くと思いますので、調査へのご協力何卒よろしくお願い申し上げます。

例年との変更点を2点ご紹介いたします。

(1)皆様への御協力への御礼といたしまして、1アンケート調査あたり、500円のQUOカードを送付させていただきます(3種類の調査がありますので、一世帯あたり、最大3枚のQUOカードとなります)。

(2)調査の利便性を高めるためにウェブサイト調査を導入いたしました。アンケート用紙・郵送返却による方法も従来通り行いますので、ご都合のより方法をお選びください。

▼調査サイト URL

<https://cgi1.dstyleweb.com/L/wl>

## ▼ログイン ID とパスワード

お送りさせていただきました、郵便物の中にございます。

お父様、お母様と別々のログイン ID とパスワードとなります。

お子様に関するアンケートは、お父様・お母様どちらかがご回答をお願い致します。

▼詳細は、お送りいたしました郵便物をご覧頂きますようお願い申し上げます。

---

## 【Dr. 伊藤のすこやかコラム：母乳育児の話(1)】(伊藤 淳)

---

### 母乳育児の話(1)

乳幼児健診や、子育て支援センターなどで開催される健康相談会で、母乳に関する質問を受けることがあります。母乳の量は足りているのか、卒乳はいつから始めるといいのか、添い乳はやっていいのか、などがよくある質問でしょうか。これらは母乳育児をがんばっているママだからこそその質問で、私も応援したくてちょっぴり熱く説明しちゃったりします。

現在の子育て世代が赤ちゃんだった頃（つまり、今のおばあちゃんたちが子育てをしていた頃）は、粉ミルクで育てるほうが良いというイメージが受け入れられていたようですが、近年は徐々に、なるべく母乳で育てよう、続けようというママたちが増えているように感じます。厚生労働省が10年ごとに行っている乳幼児栄養調査の結果を見ると、生後3か月の時点で母乳栄養（母乳だけ与えているケース）と混合栄養（母乳と粉ミルクを併用しているケース）を合わせた割合は1985年に71.5%だったのが、1995年には72.9%、2005年には79.0%まで増加しました。

世界保健機関（WHO）とユニセフは共同で、母乳育児を推進するように広く呼び掛けています。その内容は、離乳食を開始する生後4～6か月までは母乳以外の飲みもの（白湯や果汁を含む）は与えないようにしましょう（ただし薬は除く）というものです。WHOの定義に正確に当てはめると、一口でも粉ミルクを与えたらその子は完全母乳ではなく、混合栄養児、という位置づけになります。ちょっと要求レベルが高いですね。ただし、産科施設が母乳育児推進に前向きに取り組み、また母乳育児を成功させるためのアドバイスをできるスタッフがいるなど環境が整えさえすれば、完全母乳はほとんど失敗することはないと言われています。逆に、医学的にどうしても母乳の分泌量が少ないようなケースは非常にまれ、と言われています。

先ほど、母乳栄養と混合栄養を合わせた割合は増加しているご紹介しました。では、母乳栄養だけの割合でみてみるとどうでしょうか。生後1か月時点では1985年に49.5%、1995年に46.2%、2005年に42.4%と低下傾向にあります。生後3か月時点でもそれぞれ、39.5%、38.1%、38.0%と横ばいかやや低下の傾向です。

厚生労働省は「健やか親子21」という母子保健政策の中で、生後1か月時点の母乳栄養児の割合を60%まで上げる目標を掲げています。粉ミルクを使いながらも母乳を続けているママが増えているというこ

