

※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(11/18~12/20)に、調査ご協力をお願い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い】

【Dr.伊藤のすこやかコラム：母乳育児の話(2)】

【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。

Dr.伊藤のすこやかコラムでは“母乳育児の話(2)”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】

東京大学ワーク・ライフ・バランス(WLB)と健康に関する調査期間を12月20日(金)まで延長をいたしました。

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(一世帯あたり、最大3枚となります)。

(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ください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(2)】(伊藤 淳)

---

母乳育児の話(2)

今回は、母乳で育てているママの割合が緩やかながら増加しているという話題でした。今回は、母乳で育てることのメリットを挙げておきます。

<子どもへのメリット>

- 急性中耳炎になりにくい
- 急性胃腸炎（おなかの風邪）になりにくい
- 2型糖尿病になりにくい
- 白血病になりにくい
- 下気道感染（肺炎）になりにくい
- 乳児突然死症候群 SIDS になりにくい
- 認知機能の発達がより良い
- ぜんそく・アトピーになりにくい（賛否両論あり）

<母へのメリット>

- 妊娠前の体重に戻りやすい
- 産後うつになりにくい
- 骨粗鬆症になりにくい
- 2型糖尿病になりにくい
- 乳がんになりにくい
- 卵巣がんになりにくい

このように母乳育児には、子どもだけでなく母にもいいことがあります。ただし、子どものアレルギーのように賛否両論あって決着がついていないものもあるので、100%いいものだと決めつけることはできません。また、上記のようなメリットがある可能性が高いものの、こういった情報が「母乳で育てなくてはならない」というような無言のプレッシャーになって、育児が楽しめなくなったら本末転倒です。ライフスタイルは多様化していますので、教科書的に理想を押し付けるのではなく、それぞれの家庭の事情や体調の中での最適な育児ができればいいと思います。母乳の良さばかりを強調する研究ではなく、「混合栄養でも意外に大丈夫だった」というような研究が今後増えてくれば、現代ママたちの心の支えになるのではないかと、思います。

伊藤淳(小児科医)

