

育児や放射線に関するQ & A

Q 子どもの肌が乾燥したり荒れたりします。お手入れの方法を教えてください。

A 赤ちゃんの皮膚は大人と違い、バリア機能が弱くて乾燥しやすいためよくトラブルを起こします。清潔と保湿を心がけましょう。清潔にするためには、石鹸の泡をたっぷりとつけた手で丁寧に洗い、しっかりとすすぐことが大切です。石鹸で洗った後は、急な乾燥を防ぐため保湿剤を全身に素早く塗ります。洗う時やタオルでふく時、保湿剤を塗る時は、肌をこすらないようにすることが基本です。

Q 出産後から涙もろくなりました。どうすればよいでしょうか。

A 出産数日から2週間程度のうちに、ふいに涙が止まらなくなったり、いらいらしたり、落ち込んだりする症状がでます。大抵は症状も一過性であり、産後10日程度で軽快しますのであまり心配することはありません。自然に経過を見るだけで通り過ぎていきますので、雨宿りをするような感覚でやり過ごしてしまいましょう。

妊娠・出産は本当に大仕事です。産後のサポートは、お産をしたところだけでなく、多くの市町村でも様々な事業が展開されています。ご家族だけでなく、自分に合ったサポートを上手に利用しながら、100点を目指さない子育てを楽しみましょう。

参考：日本産婦人科医会 女性の健康Q&A一覧

Q 被災したことで、将来の子どもの健康や偏見が心配です。

A 福島県が実施した内部被ばく検査の結果によれば、検査を受けた全員が健康に影響が及ぶ数値ではなかったとされています。さらに、妊産婦に関する調査の結果から、震災後、福島県内における先天異常の発生率等は、全国的な統計や一般的に報告されているデータと差がないことが確認されています。

偏見による差別やいじめをすることは決して許されるものではありません。根拠のない思い込みから生じる風評に惑わされることなく、信頼できる情報かどうかを確認し、科学的根拠や事実に基づいて行動していくことが必要です。

参考：文部科学省 放射線副読本

放射線に関する情報

○『教えて！放射線と健康のこと』

放射線と健康に関する心配や疑問に分かりやすくお答えするために、福島県医師会と協力して作成したチラシです。

公立大学法人 福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター
教えて！放射線と健康のこと
<https://fukushima-mimamori.jp/oshiete-series/>



○ママが行く！福島ツアー同行取材記

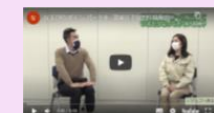


子を持つ親として詳しく知りたいと思っていた放射線に関する疑問について、福島で実際に見て、聞いて、食べて感じたことをママ目線で描いたマンガです。

復興庁 ママが行く！福島ツアー同行取材記
<https://www.fukko-pr.reconstruction.go.jp/2018/fukushimanoima/manga/manga-2/>



○なすびのギモン



除染・放射線に関する日常の疑問について、なすびさんがレポートした動画や、各分野の先生方へ取材したマンガでわかりやすく説明しています。

環境再生プラザ なすびのギモン
<http://josen.env.go.jp/nasubino/gimon/>



○放射線相談に活用できる『支援ツール』

放射線の相談などに役立つ情報を調べやすく整理しまとめたウェブサイトです。また生活関連の放射線に関する疑問などをまとめた「暮らしの手引き」もあります。

環境省 放射線相談に活用できる『支援ツール』
<https://www.env.go.jp/chemi/rhm/shiencenter/shientool/index.html>



福島県で妊娠・出産された方へ

～県民健康調査「妊産婦に関する調査」の結果について～

(平成23～令和2年度)

福島県と福島県立医科大学では、東日本大震災及び東京電力福島第一原子力発電所事故以降の福島県の妊産婦の皆さまのこころやからだの健康状態を把握し、不安の軽減や必要なケアを提供することを目的に、県民健康調査「妊産婦に関する調査」を平成23年度より実施してきました。調査開始から10年間で、約9万人のお母さんから回答をいただき、延べ1万人を超える方々をサポートしました。

今回これまでの調査結果から分かったことをリーフレットにまとめました。福島県内のお母さんたちが安心して出産・子育てができるように、このリーフレットが少しでもお役に立てることを願っています。

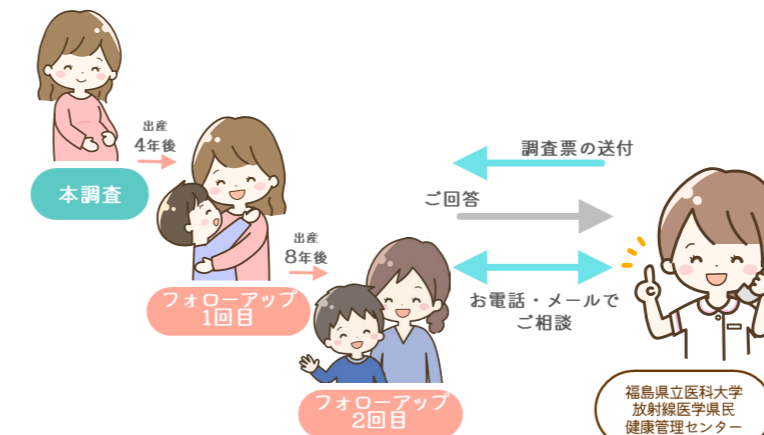
調査の目的

妊産婦や子育て期の母親のこころと身体の状態を把握します

回答いただいた方の中でケアが必要な方をサポートします

今後の福島県内の産科・周産期医療や子育てサービスの充実に活かします

調査の概要



本調査
平成23～令和2年度に、福島県で妊娠・出産をした方に実施
フォローアップ調査
平成23～26年度の調査に回答いただいた方に実施

調査は、妊娠届け出の約1年後に実施する「本調査」と、出産4年後と8年後に実施する「フォローアップ調査」から構成されています。

ご回答いただいた内容から、支援が必要と思われる方には、専任のスタッフからご連絡し、相談・支援を行っています。また専用ダイヤルやメールによる相談も受け付けています。

子育てに関する相談・調査のお問い合わせ

電話やメールを通して不安や悩みに関するご相談を受け付けています。専任の助産師・保健師・公認心理師などが対応します。下記お問い合わせ先までご連絡ください。

公立大学法人 福島県立医科大学
放射線医学県民健康管理センター



妊産婦調査専用ダイヤル
024-549-5180

受付時間：9:00～17:00 (土日・祝日を除く)

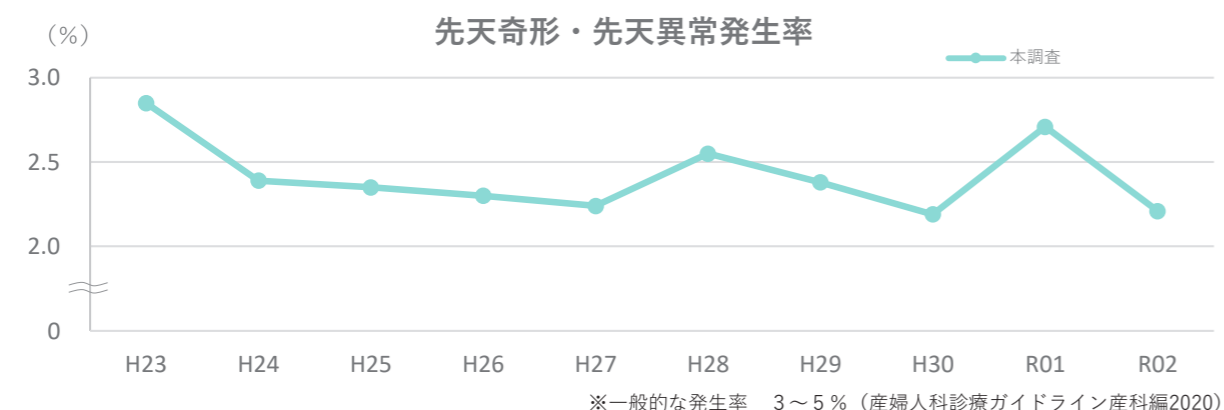
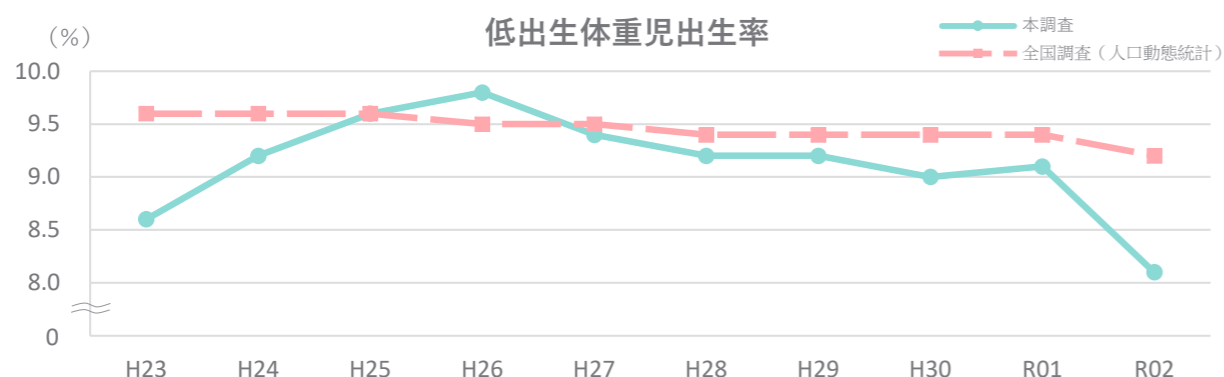
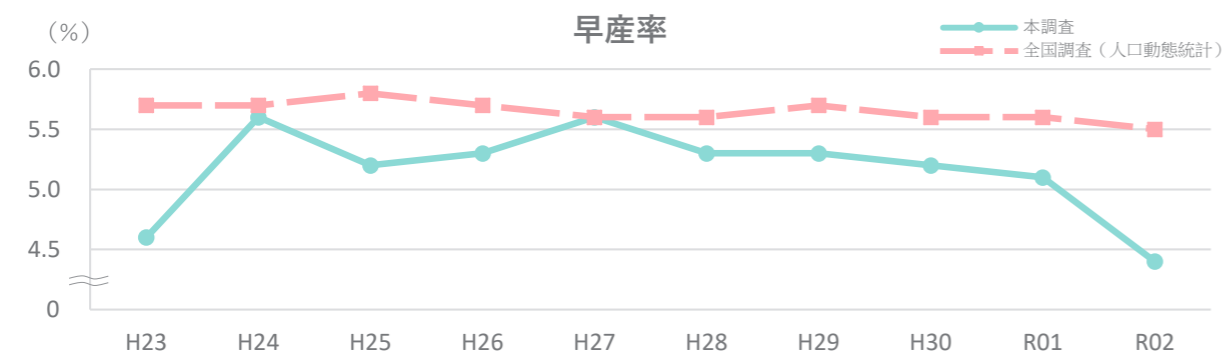


妊産婦調査専用メール
nimpu@fmu.ac.jp



🍀 妊娠結果について（本調査）

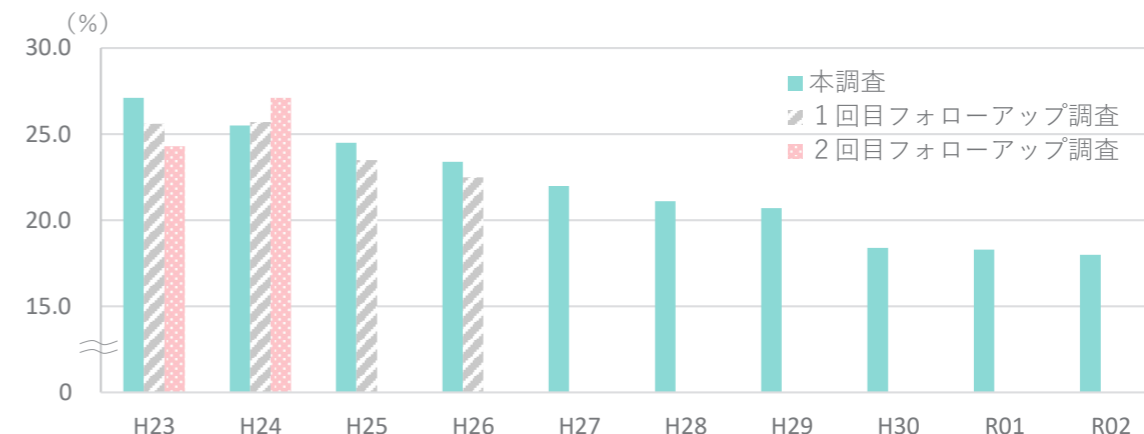
平成23～令和2年度の早産率、低出生体重児出生率、先天奇形・先天異常発生率は、調査方法が異なり単純な比較はできませんが、全国調査や一般的に報告されているデータと変わりありませんでした。令和2年度調査の値は、早産率4.4%、低出生体重児出生率8.1%、先天奇形・先天異常発生率2.21%でした。



🍀 母親のメンタルヘルスについて（本調査及びフォローアップ調査）

本調査の結果、うつ傾向ありと判定された母親の割合は年々改善しています。令和2年度本調査の割合（18.0%）をエジンバラ産後うつ病評価票による評価に換算した割合は10.0%であり、全国の産後うつ病疑いの割合は9.8%（平成29年度）であることから、同程度となっています。

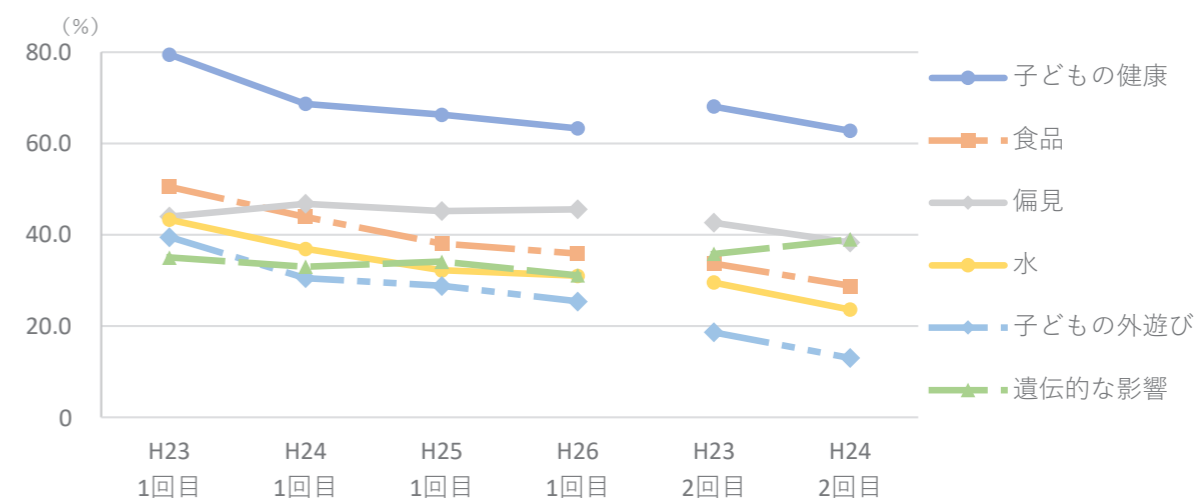
育児は、はじめてのことが多く、成長過程で悩みが変化していきます。時々パパに子どもを預けて気分転換するなど、自分の時間をつくるのが大切です。また、一時預かりを実施している保育園もあります。疲れを感じた時は、早めに休息をとりましょう。



🍀 放射線の影響について不安なこと（フォローアップ調査）

「偏見」「遺伝的な影響」は横ばい傾向ですが、「子どもの健康」「食品」「水」「子どもの外遊び」に不安を感じる母親は少なくなっています。

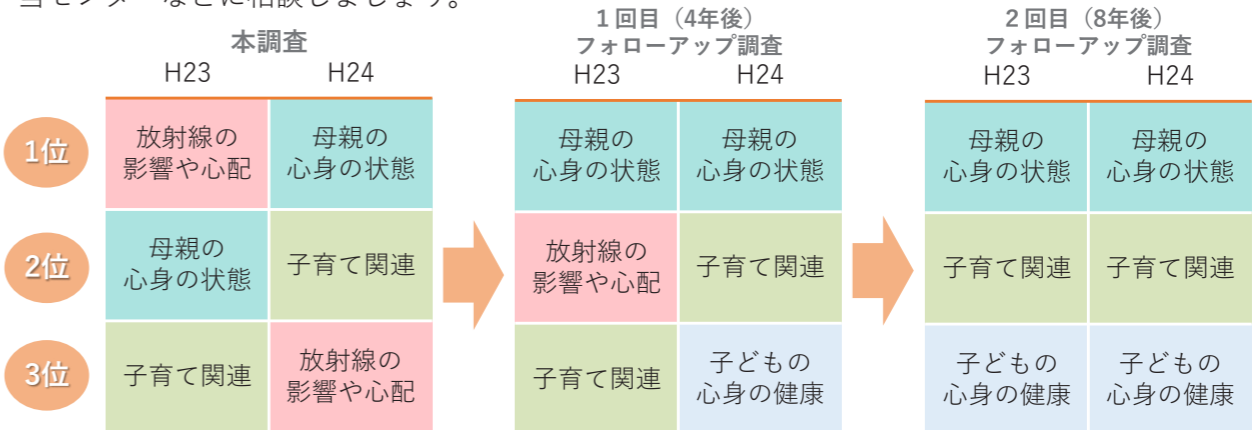
放射線に関する情報は正確な知識を持つことが大切です。次ページの放射線に関する情報、政府機関や福島県のホームページを参照してください。



🍀 電話相談の内容について（本調査及びフォローアップ調査）

最近「放射線の影響や心配」に関する相談が少なくなり、「母親の心身の状態」や「子育て関連」に関する相談が多くなっています。

育児で困ったことがあれば、一人で悩まずに、各市町村の相談窓口や、かかりつけの産婦人科、当センターなどに相談しましょう。



「子育て関連」の具体的な内容は、離乳食、夜泣き、仕事と育児の両立、発達など（平成23・24年度調査の内容のみ掲載）



原子放射線の影響に関する国連科学委員会（UNSCEAR）による2020年報告書について

福島県の実験事故について、国際的な評価として国連の委員会であるUNSCEAR（アンスケア）から、2021年3月に2020年報告書が公表されました。今回の報告書では、福島の実験事故による放射線被ばくによる健康影響について、将来的な健康影響や妊婦・胎児への健康影響は見られそうにないとの発表がありました。報告書の内容をわかりやすく説明した動画もありますので、下記リンクよりご覧ください。

復興庁 放射線の健康影響に関する情報アップデート
<https://www.fukko-pr.reconstruction.go.jp/2018/fukushimanoima/health-effects/>



「妊産婦に関する調査」の詳しい結果は、ホームページに掲載しています。

<https://fukushima-mimamori.jp/pregnant-survey/result.html>

妊産婦調査 結果

検索

