

研究スタッフ紹介



山本 優

非常勤研究員

私は、今の皆さんと同じくらいの年齢だった中学・高校時代を、アラブ首長国連邦という国で暮らしました。現地の学校に入学したての頃は、周囲の話す言葉が殆ど理解できず、意思の疎通が取れないことを憂鬱に感じる毎日でした。新しい環境での生活に馴染めないなか、ふてくされて両親や先生方を困らせることも多かったと思います。しかし、初めて受け取った成績表で英語レベルの低さを厳しく評価する言葉を見たとき、「今動き出さなければ何も変わらない!」と感じたことを鮮明に覚えています。その後は言語を身に付けるために猛勉強して、無事に高校を卒業することができました。

コツコツと努力を続けることができたのは、異なるバックグラウンドを持つ友人たちや、先生方、そして両親の存在があったからだ、今になって強く実感しています。友人達は、異なる環境で育ちそれぞれの困難を乗り越えた経験があるからこそ“他を思いやる強い心”が生まれることを教えてくれました。先生方や両親からは、ゆっくりであっても、自分の道を切り開くことが大切なのだ学びました。

大学卒業後は10年ほど社会人生活を送りましたが、以前からの夢を諦めきれず改めて大学に戻り、いま新たに、研究という道の入り口に立ったところです。今後、これまでの経験と夢を忘れずに、思春期の皆さんが道を切り開いていくときに役立つ環境を作れるよう、一生懸命、研究に取り組んでいきたいと思っています。

★ご住所が変更になるご家庭、ご住所が変更されたご家庭へのお願いです。

もうすぐ引越し!
だいたい準備も終わったし、新しい生活が楽しみだわ!
ちょっと遠い場所だけど...

2 通りの方法がありますので、ご連絡ください

1 電話で連絡する
こんど引越しするのですが...

2 ハガキを郵送する
そういえば、ティーンコホートと一緒にニュースレターと一緒にハガキが入っていたわね...

ご協力いただける方へは **遠方のご自宅まで研究スタッフがお伺いします!**

ひきつづきご協力をお願いします

あ! そういえば... ティーンコホートはどうすればいいの!?

TOKYO TEEN COHORT PROJECT

調査
お問い合わせ先

一般社団法人 輿論科学協会「青春期の健康・発達コホート研究」事務局
〒151-8509 東京都渋谷区千駄ヶ谷4-8-6
Tel 0120-551-327 (AM10:00~PM6:00) 担当: 島田・井田

研究実施
機関

東京大学
公益財団法人 東京都医学総合研究所
国立大学法人 総合研究大学院大学

協力
自治体
窓口

世田谷保健所健康推進課
調布市教育委員会 教育部指導室
三鷹市子ども政策部 児童青少年課



思春期のお子さんとの健康と発達の過程をアンケート調査などにより、科学的に検討するプロジェクトです。

東京ティーンコホートの詳しい情報はホームページでもご覧いただけます

<http://ttcp.umin.jp>

- ◆ 第1号～第10号ニュースレターを掲載しています。
- ◆ 現在の調査協力者数や東京ティーンコホートを紹介する動画も掲載しています。

デザインを
リニューアル
しました

東京ティーンコホート ニュースレター
第11号(2018年5月発行)
発行: 公益財団法人 東京都医学総合研究所

- 巻頭
応援メッセージ: 田中 啓二
- コホート × 科学
おねしょを科学する

- 山本 優
- 巻末
今後も引き続きご協力をお願いします

TOKYO TEEN COHORT NEWS LETTER

東京ティーンコホート
ニュースレター

Vol.11

2018.MAY

順調に調査が継続しております。皆様の温かいサポートに、スタッフ一同心よりお礼申し上げます。今後もより良い調査を進めてまいりますので、どうぞよろしくお願い致します。

今回のニュースレターでは、「おねしょ」について、科学の視点からご紹介いたします。日本とイギリスのデータを比較した結果を掲載していますので、ウェブサイトにもあります一部のバックナンバーに掲載の国際比較シリーズと合わせてご覧ください。

読書のすすめ!

応援 メッセージ



(公財) 東京都医学総合研究所 理事長

田中 啓二

徳島大学大学院博士課程中退後(1976年)、徳島大学酵素研究所助手、助教授を経て、1996年、東京都医学総合研究所(旧臨床研)分子腫瘍学研究部門部長に就任。この間、1981年から1983年まで米国ハーバード大学医学部へ留学。2002年からは同研究所の副所長、所長代行、所長を経て、2018年から理事長。朝日賞・日本学士院賞・慶應医学賞などを受賞。文化功労者。

高 名な画家や音楽家などの自伝を読むと、小さい頃から神童であったかのような煌きが随所にみられる。また一流の優れたスポーツ選手などは小さい時から飛び抜けた資質をもっていることが多いのである。彼らには天賦の才能があって、自然に豊かな未来が約束されているかのように思われがちである。しかし(私見であるが)これは錯覚であり、多分、事実とは異なるように思われる。実は才能に溢れた人間ほど、生涯をかけて努力を惜しまないものである。

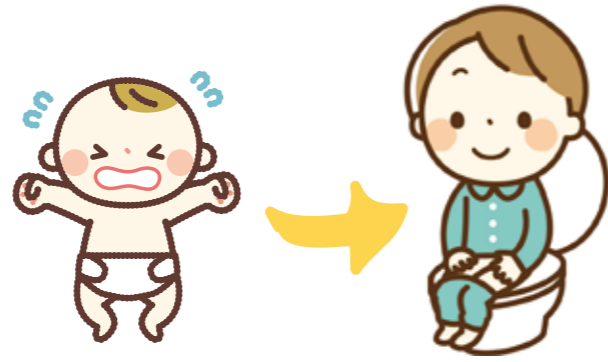
少年期、私は落ちこぼれという訳ではなかったが、褒められた経験も乏しく、目立たない平凡な子供であった。貧しくて大好きな本も買って貰えず、月に数回やってくる移動図書館の本を片っ端から借りて貪り読んだ。読書以外には、可愛がっていた柴犬と野原を駆け巡ることが唯一の楽しみであった。このように一言でいえば、冴えない平凡な青春であった。中学、高校、そして大学に進んだが、読書だけは、日々欠かさなかった。経済的な事情から理系に進み、生命科学の研究者として約半世紀、努力することを信条として研究に邁進してきた結果、科学史の片隅に小さな軌跡を残せたかもしれないという程度の実績である。さて読書(様々なジャンルの乱読)が科学の仕事に役に立ったか否かは判然としないが、読書は私の人生を豊かにしてくれたこと

は確かなようである。実際、読書は知識の宝庫である。少年期の知の創出には、興味の赴くままに大好きなことに熱中することが大切であり、その一つに読書し続けることを強く勧めたい。発達期の脳は柔らかく無限の包容力があるので、知識の詰め込み過ぎが害になることは全然ない。と同時に感受性が高く無垢な少年期の脳は、様々な刺激に上手く対応できず、時には混乱し傷つき健全性を失い易いという繊細な性質も併せて持っている。実際、豊穡な愛情が絶対的に必要な少年期に、そのような庇護が受けられずに深い翳りを背負って人生に挫折してしまうことも少なくないようである。「東京ティーンコホート研究」は、長い時間をかけて少年期の心の動きや振る舞いを調査する研究であり、様々なストレスに溢れた青春の折々を緻密に観察・記録・分析する学問であると側聞している。このような膨大な時間を要する地道な研究は、成長期の子供たちが抱える多くの悩みの解決にかけがえのないヒントと対処法を与えてくれるに違いない。殺伐とした文明社会の少年たちの心の解放に鋭く迫る「ティーンコホート研究」に期待したい。

過去の応援メッセージは
ホームページ上でご覧いただけます

東京ティーンコホート 検索

おねしょを科学する



おねしょのことを、専門用語では夜尿(やにょう)といいます。赤ちゃんは常におもらしをしますが、成長するにつれて尿意を自分で感じ、「おしっこ!」と言えるようになります。これは子どもの成長をあらわす大切なステップです。専門書にも「排泄とは、人生ではじめての自己コントロールである」と書かれているくらいです。

夜尿は何歳くらいから「困ったこと」になるのでしょうか? 医学分野では、5歳を過ぎても起こるおねしょのことを、夜尿症と呼んでいます。思春期にさしかかると夜尿は、心や行動のさまざまな問題と結びつきやすくなります。この時期には修学旅行などの行事も多くなりますから、子ども自身にとっても夜尿はますます、悩みのタネになります。

夜尿になやむ子どもは少なくありません。5歳では25%、10歳でも10%近くの子どもの夜尿があることが知られています(図1)。東京ティーンコホートの10歳時調査では、11人に1人(9.2%)のお子さんに夜尿がみられました。興味深いことに、イギリスのコホートデータと比べてみる

と、夜尿のあるお子さんの割合はほとんど違いませんでした。さらに、男児は女児よりも2.3~2.4倍も夜尿が多いという性差についても一致していました(図2)。

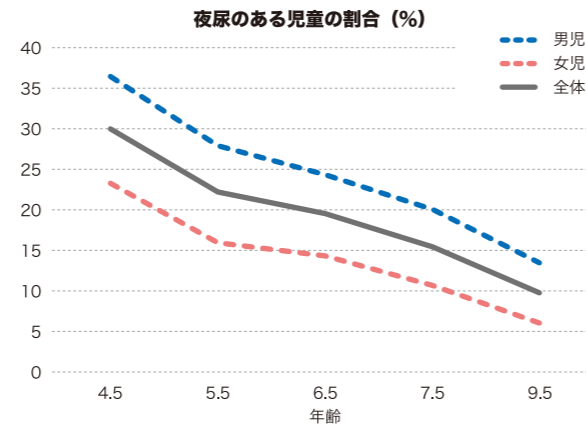


図1:イギリスのコホートデータから分かった年齢ごとの夜尿の発生率

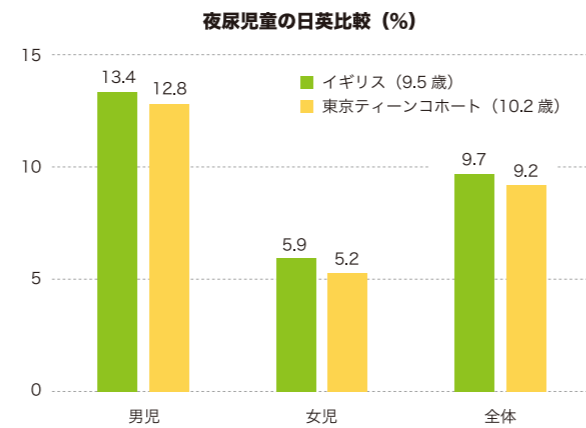
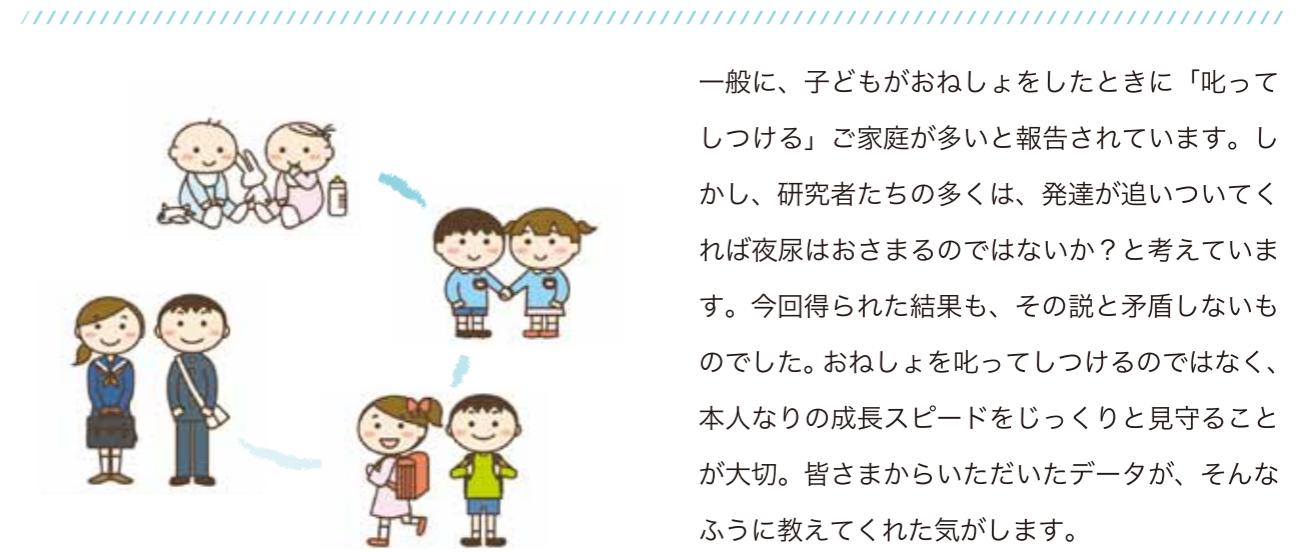


図2:日本とイギリスの夜尿の発生率の比較
※イギリスのデータが0.7ヶ月(8ヶ月)若いため、少し数字が大きくなっています

より踏みこんだデータ分析にもチャレンジしました。前ページで夜尿は心や行動のさまざまな問題と結びつきやすいと述べましたが、ヒトの心や行動はお互いに関連し合います。そこで私たちは、子どもが抱えやすい4つの問題を取りだし

て、夜尿との関係を調べてみました。その結果、夜尿との関わりがもっとも深いのは「注意不足や落ちつきのなさ」という、行動のコントロールに関する問題だと分かりました。



一般に、子どもがおねしょをしたときに「叱ってしつける」ご家庭が多いと報告されています。しかし、研究者たちの多くは、発達が進んでくれば夜尿はおさまるのではないかと考えています。今回得られた結果も、その説と矛盾しないものでした。おねしょを叱ってしつけるのではなく、本人なりの成長スピードをじっくりと見守ることが大切。皆さまからいただいたデータが、そんなふうに教えてくれた気がします。

この研究結果は、科学雑誌PLOS ONEに掲載されました。

おかげさまで 正確な研究がすすんでいます。

病院で夜尿症の研究をしていますが、このように正確なデータ比較はできません。夜尿に悩んで病院に来る人はごくわずかなので、データにかたよりが出てしまうのです。東京ティーンコホートの調査に皆さまが協力くださったおかげで、はじめてこのような比較研究ができました。あらためて感謝を申し上げます。

