

# チャイコスニュースレター 第3号

2009年2月16日発行

## ご紹介

インフルエンザが猛威をふるった冬、100年に一度の国勢的な不況の年、と印象に残る冬となりましたが、皆様方にはいかがお過ごしでしょうか、おかげで、このニュースレターも第3号を重ねることができました。チャイコスコップの取り組みも皆様方のご協力を得て順調に進んでおり、今年度、次年度の我々の目標のひとつは、子どもの睡眠の大切さをいかに地域の住民の方に認識していただけたか、また、ご家庭で親御様が実践していただきやすいようなプログラムの開発と考えております。今後とも皆様がたに有益な情報を発信してまいりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

## 活動報告

### 1. 信岡地区で、睡眠の健康教室を開催されました！

当日のアンケートから皆さんのご意見を紹介します。—お母さんたちの声—

- ・休日の講演会は主人も参加できて、主人のほうに興味深く聞いていたのと同じく来てよかったと思っております。
- ・子ども達が楽しく過ごせてよかったです。他のお母様方の話も聞くことができ、いろいろ参考になりました。ありがとうございました。
- ・講演会の中で、提出してきた睡眠日記の統計や先生の考えが生に聞く事が出来、よかったです。
- ・睡眠の大切さがよくわかりました。子どもの睡眠には努めていますが見直したいと思えます。
- ・グループワークの時間をもう少し長くしてほしいです。



講演会の風景

みんなでグループワークもしました。



託児もあります。  
熊手先生を中心に、みんな楽しく手遊びの様子。

参加されたお子様の年齢別のご意見をご紹介します。

### 1歳3ヶ月～5ヶ月 (調査開始時4ヶ月)

- ・朝起きからの生活リズムもパターン化し、一度昼寝をすると沢山遊んで食べて、稍気もなくなりました。子どもは親の会話が分かり、与える刺激で反応するので外で遊ばせれば山の人もあおせるのが楽しみです。
- ・夜寝付きが悪いこともありますが、あえてお昼寝を短縮していません。いつでも眠たいときにしつかり寝かせています。自然に任せています。
- ・私が忙しかったため、子どもの睡眠時間に影響してしまいました。気がゆるむと勝手に生活時間がずれてしまうことを実感しました。

### 2歳5ヶ月～7ヶ月 (調査開始時1歳6ヶ月)

- ・2歳半になると何でもまねをするので言葉遣いなど特に注意しないと行けないと実感しています。
  - ・毎回の事ながら、週末に生活リズムが崩れ、日曜日の夜からものリズムに直そうとするのがなかなかうまくいきません。
  - ・何でも自分でできるようになりました。自分でさせると時間が功めるので、ついつい「早くしなさい」といっていたら子どももよくなるようになってしまいました。口うるさく言うのをやめたら、話し方ももどってホッとしました。
- ＊たまたま反復観察！というご意見が多かったです。

### 4歳～4歳2ヶ月 (調査開始時3歳)

- ・幼稚園での生活がスタートして心も身体もすっかりと成長しました。早寝早起きまで心がけて生活リズムも整ってできました。
- ・2～3歳の頃「大変だー」と思っていた長女も、お姉ちゃんらしくりう下の子の面倒を見たり、手伝いが上手になりました。親より友達というほうが楽しくて楽になった感じが少しあります。

これらの結果は福岡看護チーム(池田、渡、福本、藤代、新小田)でまとめました。

## 2. 福岡、関西における乳幼児の睡眠の実態調査結果

平成19年度に福岡、関西の保健所、保健センターの乳幼児健診の来所者を対象に実施した1200余例の子どもの睡眠の実態調査の結果を抜粋して紹介します。

夜10時以降に寝る遅寝の子どもの割合は1歳半児では平日23.8%、休日37.2%、3歳児で平日35.7%、休日47.6%で、かなりの子どもが遅寝の傾向にあることが明らかになりました。また、何らかの睡眠問題をもつ子どもは全体の44.9%に上っていました。最も多い睡眠問題は、4か月児と3歳児が「寝つくまでに時間がかかる」、1歳半児が「何度も目を覚ます」となっていました。1歳半児と3歳児は、イライラしやすい、落ち着きがない、非常に乱暴といった気質をもつ子どもの中で睡眠問題をもつ子どもの割合が、上記の気質をもたない子どもの中で睡眠問題をもつ子どもの割合より多くなっています。以上の結果は、昨年11月の第67回日本公衆衛生学会で、「乳幼児の睡眠問題と成長発達および精神気質との関連に関する横断研究」として発表されています。今回の結果からは、近年問題化している乳幼児の遅寝の多さが再確認できた形になりましたが、子どもの睡眠問題とイライラしやすい、乱暴といった気質に関連するというのはちょっと気になる結果となりました。子どもが良質な睡眠を得ることが成長発達や、育児に重要な要素であることを示唆するものであり、今後の継続した取り組みの必要性を感じました。

## 研究班メンバーのルーエッセイ 今頃は福岡県大牟田市保健所長

西岡和男先生です。

日本の産業革命を支えてきた街・大牟田市

福岡県大牟田市は、熊本県五木市と県境を接する旧炭坑町です。世界遺産登録へ手を懸けています。人口は13万人を少し切りました。認知症をはじめとすると高齢者に優しい街として、広く知られています。女性が一生のうち産む子どもの数、合計特殊出生率は1.43と全国平均を上回っています。年間950人ほどの赤ちゃんが生まれます。出生届けにみえられたお母さんみんなに、「エジンバラ」のエッセンスをもとにメンタルな面をはじめ、看護職の職員がいっしょに話をしています。第一子は全員、第二・第三子も希望者は家庭訪問をします。そのとき、「赤ちゃんの睡眠」の調査をします。

民生委員・児童委員とも仲良くして、「こんにちわ赤ちゃん訪問」も行っていきます。月1回の育児支援連絡会では、職員・嘱託を含めて12人の保健師・助産師がケーススタディをしています。所長も参加します。この会で、わたしたち自身が、子どもの睡眠の大切さを実感・納得しました。市の財政状態は決していいわけではなく、市民である母もいろいろな問題を抱えています。研究班の仕事をつきつかりにして、いろんな方たちを情報交換を促して行きたいと考えています。

調査者は「エジンバラ」とはエジンバラ産産うつ病質問票のことです。イギリスで開発されました。産後のお母さんのメンタルヘルスのために多くの自治体の関心を持って導入し始めており、福岡県では九州大学を中心に積極的に取り組まれています。

## 恒例 季節のおやつレシピ 楽しみながらお子様と作ってみましょう！

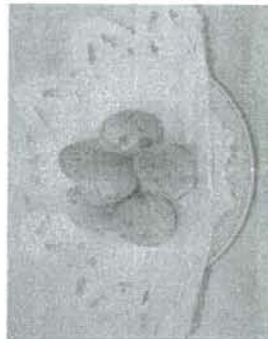
かんたん ホン・ホ・ケージョ

チーズ風味で、もちもちとした食感がおいしいおやつです  
材料(30個分)

白玉粉 160g、牛乳 150cc、ホットケーキミックス 20g、マヨネーズ大さじ1、粉チーズ 40g  
(エネルギー180キロカロリー、たんぱく質 4.8グラム、脂質 5.8グラム、塩分 0.2グラム)

### 作り方

- ①白玉粉と牛乳をよくこね合わせて、ホットケーキミックスを混ぜる。
- ②粉チーズ、マヨネーズ、溶き卵を加え、よく混ぜ、こねる。固かったら、耳たぶぐらいの柔らかさに牛乳で調整する。
- ③丸めて、天板に並べる。(オーブンシートがアルミホイルを敷く。)
- ④180度で25～30分焼く。



福岡県大牟田市健康長寿課のホーム  
ページに掲載分を使わせていただきました。

### 編集後記

2月にはいり、心なしか日差しが春めいてきたと感じるのは私だけでしようか。温暖化、温暖化と呼ばれるようになってから、冬のキリッと引き締まる空気が貴重なものになってきています。本格的な春の到来までもう少し。風邪などめさせぬよう、ご自愛ください。

(千里金蘭大学看護学部 茂見恵梨子)

発行責任者：チャイコスコップ編集部 新刊田 静美

連絡先：〒812-8582 福岡県北九州市1番1号 九州大学大学院医学部研究

Tel 092-62-67-62

大切な睡眠!

「早寝早起き」が「正しい生活リズム」を作る!

# “夜ふかしママ”が赤ちゃんをダメにする!!



0歳 佐藤 翔くん  
2007年8月14日生まれ  
(ナショナルアカデミー  
0歳から2歳まで)

好きな時に起きて、夜ふかしは平気、好きな時に寝る。食事もお腹が空いたら適当に食べる。あなたはそんな気ままな生活スタイルをしていませんか?赤ちゃんや幼児にとってはそんな生活習慣は致命的です。「早寝早起き」で「正しい生活リズム」を作らないと、大切なこととなりますよ。一緒に考えてみましょう。

取材・文/村上由樹

## 24時間OKの“夜ふかし社会”が家庭の生活スタイルにまで悪影響 赤ちゃん・乳幼児に「早寝早起き」の習慣を身に付けさせ、「生活リズム」を確立

ファミリーレストランに赤ちゃん連れで深夜食事に来ている若いカップルをよく見かけるようになりました。テレビゲームにパソコン、ケータイに夢中なパパやママが、部屋の電気をつけっぱなしにして遅くまで起きているケースも珍しくありません。赤ちゃんは当然あまりよく眠りません。社会全体の24時間化は、とりもなおさず夜型化という流れでもあります。家庭で暮らす赤ちゃんや乳幼児も、夜ふかしママや、夜ふかしパパの影響を受けて、「夜ふかしベビー」、夜ふかしチャイルドになっているのです。

日本小児保健協会の調べでは、夜10時(2時)以降に就寝している3歳児の割合は1980年に22%だったのに対し、2000年では52%と、急速に夜ふかしが進んでいます。また「赤ちゃんが寝る時間」を国際的にみても、フランスやドイツ、イギリス、スウェーデンといったヨーロッパの国と比べて日本の乳幼児はかなりの「夜ふかし型」であることが裏付けられています。社会全体の夜型化という背景に加え、表にまとめたような親の側の睡眠に対する認識不足や共働きに起因するゆとりなさなどが、理由として挙げられるでしょう。

夜ふかしベビーや幼児は必然的に、慢性的な睡眠不足の状態になります。そうなる、表にまとめたように「低体温」「食欲低下」などといった影響のほか、正しい「生活リズム」が乱れることにより、将来的には、生活習慣病を引き起こす肥満や、「すぐキレる」など感情のコントロールにまで問題が生じるという研究もあります。社会や家庭の夜ふかし化が進む中で、わが子に「早寝早起き」の睡眠習慣をきちんと身に付けさせることは、ママやパパの大切な役目です。「早寝早起き」で子どもの正しい「生活リズム」をぜひ作りましょう。



0歳 児塚 理紗ちゃん  
2007年9月20日生まれ  
(ナショナルアカデミー  
0歳から2歳まで)

### 夜ふかし・短眠化が子どもの発達に及ぼす主な影響

- |                         |          |
|-------------------------|----------|
| 1 朝起きられない。不登校の要因にもつながる。 | 2 低体温    |
| 3 食欲低下                  | 4 慢性的疲労感 |
| 5 注意力や集中力の低下            | 6 免疫力の低下 |
| 7 心の健康(精神衛生)にも良くない。     |          |

(注)シンポジウム「我が家の子育て」(2008年4月5日) 福岡県立大学名誉教授 藤山正幸氏の講演データより。

### 赤ちゃんや子どもの就寝時刻がなぜ遅くなっているのか

- 1 親に育児についての体験がないため、子どもの睡眠の大切さについて分かっていない。また周知も受けないし、本人がたとえ分かっていても、どうしつけすればいいか分からない。
- 2 親自身、生活リズムが乱れた生活を子どもの時からしてきたために、そういうものだと思い込んでいる。
- 3 共働きなどのため、親の生活に時間的なゆとりがない。
- 4 社会全体の夜型化。そして親の夜型生活が影響している。
- 5 体を動かす運動的な遊びの欠如と過度のテレビ視聴。

(注)シンポジウム「我が家の子育て」(2008年4月5日) 福岡県立大学名誉教授藤山正幸氏の講演データより。



# 早起 元気さんのおやくそく



厚生労働科学研究「こころの健康科学事業」 ChiSCoP(Child Sleep cohort Project)

## 健康の3要素 食事 運動 睡眠・休息

生体リズムの規則性は、健康か否かの重要なカギ。早朝の太陽の光で、生体時計をあわせましょう。  
健康の3要素(横糸)に、時間軸(縦糸)を通すことで、からだは健康体(丈夫な布)。

- \*健康の3要素に「時間」という概念を取り入れると、生体リズムが整います。
- ①朝食は脳の働きを決め、体の覚醒を進めます。(脳のブドウ糖不足を避けましょう)
  - ②運動は昼間の活動量を増やし、生活リズムのメリハリを左右します。
  - ③規則正しい就寝・起床は、からだのリズムを整わせ、活動に自律性を持たせます。



### 1 はやおきさん。あさ起きたら、太陽さんにごあいさつ。

朝の光で「生体時計」はスタートします。  
地球の一日は24時間。人間の体内時計の一日は不思議なことに25時間です。一日のはじまりにしっかり朝日を浴びると、体内時計を24時間のリズムにリセットできます。私たちの体はこの24時間に調整された生体リズムによって血圧や体温が調節され、一日の中でも、季節によっても、微妙に調節されています。とりわけ、目に入る朝の明るい光により、からだの目覚まし時計がリセットされて、再スタートしているのです。

### 2 ごはんは3食、規則的。

朝ごはん、昼ごはんいただきまーす。翌朝で目が覚めたら、おやつ時間。  
お外が暗くなってきたら、そろそろ夕ごはん。  
朝ごはんは一日の元気のもと。午前中の脳や体の活動の大事なエネルギー補給です。  
昼ごはんも、しっかりかんで食べましょう。  
脳から気持ちを安定させる物質が分泌され、こころが落ち着きます。  
夕食で食べたものが、しっかり消化してから眠ると、睡眠の質がよくなります。  
食べてから消化するまで、だいたい3時間くらいです。

### 3 昼間、たっぷり太陽の光をあびて、元気にかけっこ、かくれんぼ。

太陽の光を浴びて元気になるし、しっかり運動すると、体温も上がり代謝が促進されます。  
適度に疲れることで夜寝つきやすくなります。朝の光、規則正しい食事、昼間の運動などの刺激が地球時間の24時間周期と同調するために、大切な役割を果たしています。

### 4 おともだちと、家族とおしゃべり、楽しい時間。

他の人との交流は社会性を育み、信頼感やことばの発達を促進します。脳を活発に働かせることは、夜の入眠に好都合です。楽しいやりとりはこころのエネルギー源になります。  
おともだちや家族と、楽しい時間をもちましょ。

### 5 おこのみのお昼寝は、短い時間で、3時まで。

できるだけ3時までにお昼寝から目覚めるようにしましょう。  
3時以降にのびると夕食の食欲が下がったり、夜の寝つきが悪くなったりします。

### 6 夜のお外は、控えよう。

夜に明るい光を浴びると、体が朝と勘違いして寝つきにくくなる場合があります。  
特に深夜営業のスーパーやコンビニは、頭や目がさえて寝つきにくくなります。  
夜中に明るい光を浴び続けていると生体時計のリセットがうまくいかず、リズムが乱れて、朝の寝起きが悪くなり夜更かししたり、昼夜逆転するようになります。

### 7 びかびかテレビより、お母さん、お父さんとの時間。

テレビの光は明るく、頭や目がさえてきます。また人とのコミュニケーションは、対人関係のスキルを育みます。テレビはつけっぱなしにせず時間を決めたり、お気に入りの番組を選んだり。テレビを楽しんだ後は、家族での団楽がおすすめです。

### 8 お気に入りのおやすみじゅんぴ。

眠る直前のお風呂はぬるめでリラックス。あたたまった体の体温が下がりはじめると自然に眠くなってきます。  
眠る前の段取り、おやすみムードづくりを、寝る前におやすみのダンスや寝室までの行進をするなど、あそび感覚で楽しむことは、入眠の習慣づけの一つの方法です。

### 9 お部屋はぐっすり眠れる環境に。暗くてもこわくないっ。

明るく騒がしい寝室では、浅い睡眠になってしまいます。テレビの音量を小さくしたり、照明を暗くすると、深い睡眠を促します。  
暗いお部屋がこわいようなら、寝つくまで一緒にいてあげると安心して眠りに入れます。

### 10 トイレも、毎日仲良しさん。朝とおやすみ前のトイレの習慣。

体の成長は、自律性を育てます。排泄もリズムを同調させるのです。体の中の不要なものは、すっきりだしてしまおうと、心も体も楽です。一日の身体バランスが調整されます。

編集後記

本書は、ChiSCoP 会員の子ども達の生活習慣をモニターした厚生労働科学研究 2 年目の成果物である。平成 19 年度から取り組みだした親子の睡眠習慣の観察と、子ども達の心身健康に着眼した本プロジェクトの取り組みは、子育て早期から生活習慣の意識づけを強化する一翼に多少ともなりうるものと確信している。

ChiSCoP 会員が、日々子育てを振り返り、これから先の子ども達の成長・発達に向き合う姿が、印象的であり、子どもの生活の振り返りに留まらず、親の生活習慣の反省機会になっていたことは本調査の副産物といえよう。さらに、几帳面に記された 10 日間の日誌は、多くの情報を示唆してくれた。

発達年齢、親子、調査時期による分析によって、生体リズムを捉える意義を確認できた。しかし、心身発達への影響はわずか 2-3 年で結果がでるものではなく、就学以降まで今後長期のフォローが必要となろうが、そのための貴重な資料の蓄積となっていく事を願っている。今後もコホート数が維持できるよう努めたい。この調査遂行には、看護等チームの支援なくしては会員ニーズへの対応は不可能であったと思うが、育児支援の専門家として調査に記された自由記述への回答や家庭訪問時の対応など、本プロジェクトへの貢献度は多大である。

本プロジェクトが、今後子ども達の健全育成に向けた睡眠衛生の啓発活動の実践に、指導的な取り組みになることを願いつつ、調査協力いただいた多くの方々への感謝の意をお伝えし、巻末の挨拶に代えたい。

合掌

平成 21 年 3 月吉日 ChiSCoP 代表 新小田

<福岡看護等チームの声> (調査員、研修会協力、ニュースレター発行)

今回の調査が、「規則的な日常生活」の大切さを母親が知る動機づけになっていることを確認できた。また、この取り組みが単なるアンケート調査ではなく、講演会や育児相談など地域に密着した活動となり、その結果母親の育児不安の把握にもつながった。今後もこのプロジェクトを継続させ、育児支援活動を通して睡眠健康の啓発につなげていきたい。

池田 洋子助産師、境 トモエ助産師、福本 弘子助産師、  
藤代 礼子看護師、福永純子助産師、井上敬子姉、日高志麻姉

<大牟田看護チームの声> (調査員、家庭訪問)

福岡保健所長のお声掛けにより調査に参加し、改めて夜型人間が多く、テレビのつけっ放しが日常となっており、子どもの睡眠の障害となることが多いことが確認できました。昨年度は調査のみの参加でしたが今年度は、リーフレット「早起き・元気さんのおやくそく」を産婦新生児訪問時(昨年度 494 件訪問)に配布し指導に役立てており、来年度においては、保育園で、「早起き・元気さんのおやくそく」を普及していきたいと準備を進めています。正しい睡眠スタイルを育児相談の場でも積極的に啓発していきたいと思えます。

杉本 志津子保健師・横山 和子助産師・内田 美知代助産師  
西本 サチ子助産師・緒方 裕美助産師・今岡 春奈保健師

発行 平成 21 年 3 月 平成 20 年度(2 年目) こころの健康科学研究事業報告書

〒812-8582 福岡市東区馬出 3 丁目 1 番 1 号

九州大学大学院医学研究院保健学部門看護学分野 広域生涯発達看護学講座  
研究代表 新小田 春美